GAYATHRI MAHAVIGNAN - III

గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్

తృతీయ భాగం

హిందీ మూలము :

వేదమూర్తి, తపోనిష్ఠ, నవయుగద్రష్ట

పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య

తెలుగు అనువాదం :

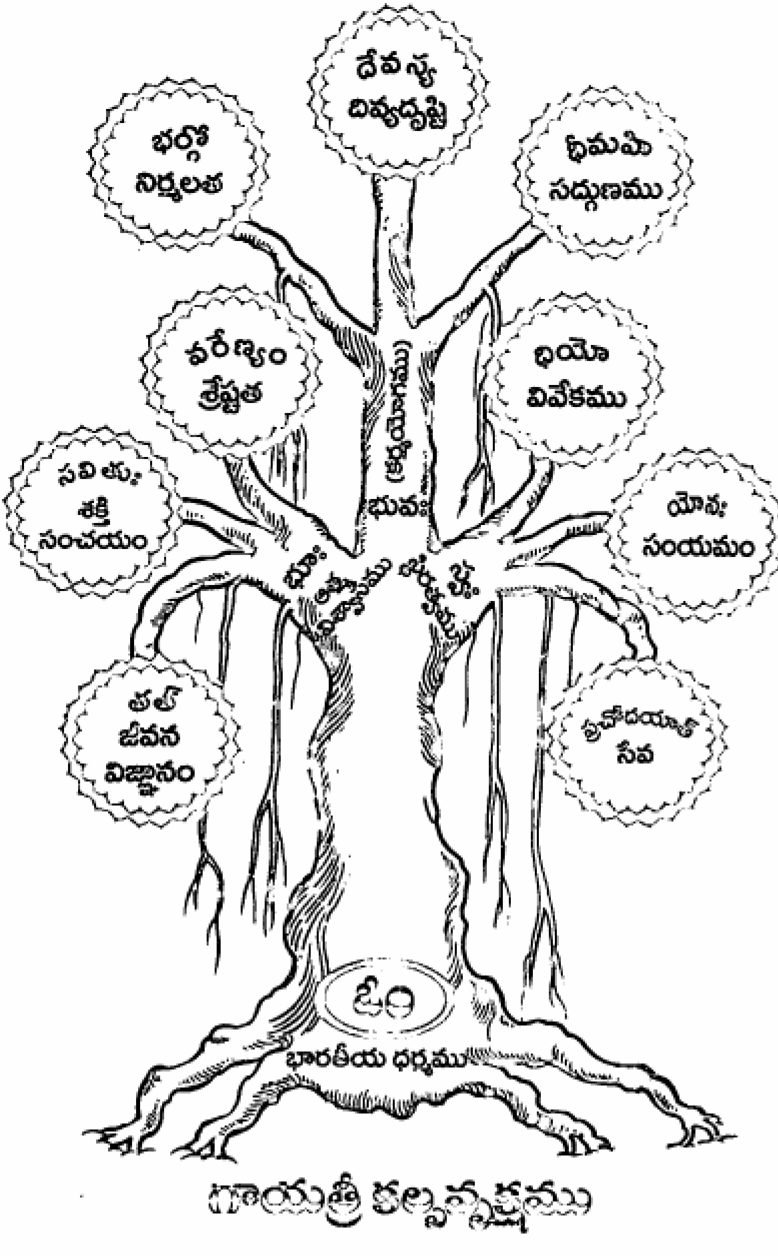
శ్రీ డి.వి.యన్.బి. విశ్వనాథ్

ప్రచురుణ, ప్రతులకు :

వేదమాత గాయత్రీ ట్రస్ట్

గాయత్రీ శక్తిపీఠం, నారాకోడూరు - 522 212.

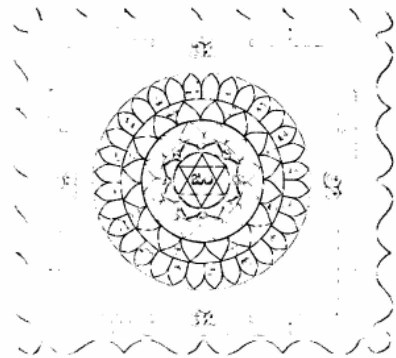
ఫోన్ : 0863 - 2534440



గాయత్రీ కల్పవృక్షము



పంచముఖి గాయత్రినే **సావిత్రి** అంటారు

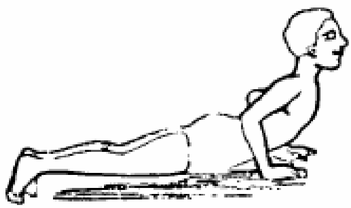


మంత్రాక్షరం **స్యే** బీజాక్షరం **క్షం**

సవితా దేవతా

బ్రహ్మవిద్యా జ్ఞానము, సఫలతా ప్రాప్తి

వెన్ను మరియు పొట్టకు బలం చేకూర్చే నాలుగు ప్రభావశాలి ఆసనాలు



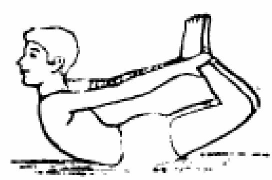
భుజంగాసనం



మయూరాసనం



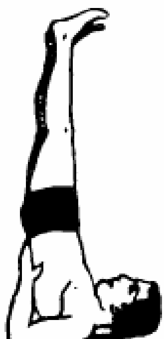
పశ్చిమోత్తానాసనం



ధనురాసనం

ఈ ఆసనములు చేయుట వలన వెన్ను, నాడులు, ఊపిరితిత్తులు, హృదయము ఆమాశయము (జిగర్) ల దుర్బలత దూరమగును.

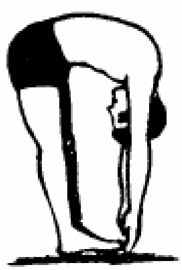
చేతులు, కాళ్ళను బలపరిచే నాలుగు ఉపయోగకర ఆసనాలు



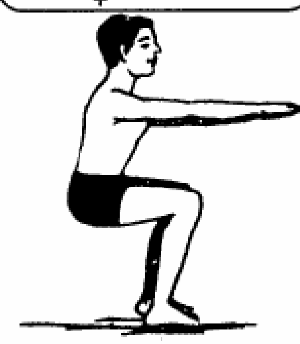
సర్వాంగాసనము



బద్ధపద్మాసనం



పాదహస్తాసనం



ఉత్కటాసనం

ఈ ఆసనములు నిత్యము చేయుటవలన కాళ్ళు, చేతుల నాడులు కండరాలు బలకరమవుతాయి. వాటి శక్తి పెరుగుతుంది.

గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్

మూడవభాగము

విషయసూచిక

గాయత్రీ మహా విజ్ఞానము - తృతీయ భాగము

గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు

గాయత్రి పంచముఖి యని పిలువబడుతున్నది. శంకరుని వలె గాయత్రికూడా పంచముఖియే. ఈ విధమైన వర్ణన పురాణాలలో చాల చోట్ల మనకుకనిపిస్తుంది. దేవతలకు చేతులు ముఖములు హెచ్చుగా నుండుట మనకువిచిత్రంగా కనిపిస్తుంది. ఎన్నో సందేహాలు కలుగుతాయి. నాలుగు ముఖములు గల బ్రహ్మదేవుడు పంచముఖుడైన శంకరుడు, ఆరు ముఖములు కలిగిన కార్తికేయుడు, చతుర్భుజుడైన విష్ణువు, అష్ట భుజముల దుర్గ, దశ భుజములు కలిగిన గణేశుడు ప్రసిద్ధులు. ఇంకా పది తలలు కలిగి ఇరువది చేతులు కలిగిన రావణాసురుడు సహస్ర బాహుడైన కార్తవీర్యార్జునుడు, వేయి కనులు గలిగిన దేవతల రాజు ఇంద్రుడు ఉన్నారు.

ఇందువలన ఎదురయ్యే ప్రశ్నలు, సమస్యలు ఆకర్షణీయంగా వుంటాయి. రహస్యాలను విడగొట్టి జవాబీయడానికి ఉపక్రమించినప్పుడు ఒక విశేష, మహత్వపూర్ణ, మనోవైజ్ఞానిక ప్రక్రియ వికసిస్తుంది. చిన్న పిల్లలు ప్రశ్నలు వేసినప్పుడు వారికి జవాబీయ డానికి మన మస్తిష్కాన్ని దూరతీరాలకు పయనింపచేసినప్పుడు బుద్ధికి తగినంత పని కల్పిస్తాము. మనకుజవాబు దొరకకపోతే ఇతరుల నడిగి తెలుసుకుంటాము. అటువంటి ప్రశ్నలక్కు జవాబు దొరకకపోతే మనస్సు నందు గొప్ప ఉత్సుకత, వ్యాకులత చోటు చేసుకుంటాయి. ఈ విధంగా సీదా సాదా ప్రశ్నలకు జవాబులీయడం వలన పిల్లల బుద్ధి వికసిస్తుంది. మనసుకు ఆహ్లాదం కల్గుతుంది.

దేవతల యొక్క అధిక అంగముల రహస్యము

దేవ దానవుల యొక్క అధిక ముఖములు, అధిక అంగములు, యిటువంటి రహస్యమయమైన చిక్కు ప్రశ్నల వలన తత్వ సంబంధమైన ప్రముఖ తథ్యముల యొక్క రహస్యాలు తెలుస్తాయి. వీనివైచిత్ర్యము ఆలోచింప జేస్తుంది. అన్వేషణ పెరుగుతుంది. ఇటువంటి చిక్కు ప్రశ్నలు లేకపోతే ధ్యానము యిటువంటి రహస్యమయ విశేషముల వైపుకు పోదు. అందు మూలకంగా ఎంతో అమూల్యమైన విజ్ఞానాన్ని మనం తెలుసుకొనే అవకాశమును పోగొట్టుకుంటాము. ప్రశ్నోత్తరముల ద్వారా పిల్లలు తెలుసుకున్నది ఎన్నటికీ మరచిపోరు. ఆధ్యాత్మిక కక్ష్య యందలి విద్యార్థులుకూడ ఎక్కువ ముఖములు కలిగిన దేవతలను గురించి తెలుసుకోవాలని ఉత్సాహముకల్గినంతనే వివరాలు తెలుసుకోగలుగుతారు. దానికి కారణం అవి దివ్యశక్తులతో సంబద్ధం కావడమే.

సమయం వచ్చినప్పుడు యితర దేవతల విషయం చెప్పుకుందాము. హనుమంతులవారి తోక, వినాయకుని తొండము, హయగ్రీవుని అశ్వముఖము, బ్రహ్మ యొక్క నాల్గు ముఖములు, దుర్గ యొక్క ఎనిమిది భుజములు, శివుని మూడు కన్నులు,

కార్తికేయుని ఆరు ముఖములు మరియు ఈ దేవతల యొక్క మూషిక, మయూర, వృషభ, సింహాది వాహనముల యొక్క విస్తృత వర్ణన అప్పుడు తెలుసుకుందాము.

ప్రస్తుతం మనం గాయత్రీ పంచముఖములను గురించి మాత్రమే తెలుసుకుందాము. గాయత్రి సువ్యవస్థిత ధార్మిక జీవనము యొక్క అవిచ్ఛిన్నమైన అంగము. అందువలన దాని మర్మ రహస్యతథ్య ఉపకరణములను గురించి తప్పక తెలుసుకొని తీరాలి. డాక్టరు, ఇంజనీయరు, మెకానిక్, వడ్రంగి, కమ్మరి, అద్దకం చేసేవాడు, మిఠాయి తయారుచేసి అమ్మేవాడు, గాయకుడు, రైతు మొదలైన అన్ని వర్గముల యొక్క కార్యకర్తలు తమ తమ పనులయొక్క, పనిముట్లను గురించి, ప్రయోగ విధిని గూర్చి, హాని లాభములను గురించి, పూర్తిగా తెలిసికొని ఉంటారు. గాయత్రీ మహావిద్య యందు జిజ్ఞాసువులు ప్రయోక్తలుగా గాయత్రీ మహావిజ్ఞానము నందలి అన్ని విషయములను తెలిసికొని ఉండాలి. లేకపోతే సాఫల్య క్షేత్రము అందుబాటులోనికి రాదు. గాయత్రి యందలి పంచముఖముల మహాశక్తిని, సత్యములను, వాస్తవములను తెలిసి సరియైన అవగాహనతో సంసార సాగరము నందలి దుస్తర, దురితములను అతి తేలికగా దాటవచ్చునని ఋషులు చెప్పిన మాట యిది.

గాయత్రి పంచముఖములు గాయత్రీ మంత్రమునందలి పంచ భాగములు (1) ఓం (2) భూః భువః స్వః (3) తత్స వితుర్వ రేణ్యం (4) భర్గోదేవస్య ధీమహి (5) ధియో యోనః ప్రచో దయాత్ యజ్ఞోపవీతము నందు పంచభాగములున్నవి. మూడు సరములు, నాల్గవది మధ్య గ్రంథి ఐదవది బ్రహ్మగ్రంథి. పంచదేవతలు ప్రసిద్ధులు. ఓం అనిన గణేశుడు. వ్యాహృతులు భవాని. ప్రథమ చరణము బ్రహ్మ. ద్వితీయ చరణము విష్ణువు. తృతీయ చరణము మహేశుడు. ఈ రీతిని ఆ దేవతలు గాయత్రి యొక్క ప్రముఖశక్తి పుంజములుగా చెప్పబడిరి.

గాయత్రి యొక్క ఈ పంచభాగములలోను మానవ జీవితము నందలి బాహ్య, ఆంతరంగిక సమస్యలను పరిష్కరించ గల సందేశము నిక్షిప్తమై యున్నది. మన మెవరము? ఏ కారణము వలన జీవితమును ధరింపవలసి వచ్చినది ? మన లక్ష్యమేమి ? దరిద్రులముగా దీనులముగా ఎందుకుండవలసి వచ్చినది ? ప్రాపంచిక సౌఖ్యములతో పాటు ఆత్మశాంతినెటుల పొందవచ్చును. జనన మరణ చక్రమునందు మనలనేబంధము బందీ చేయుచున్నది ? ఏ యుపాయమున విడుదల పొందగలము ? అత్యంతానంద ప్రాప్తి ఎక్కడ ? విశ్వమేది ? విశ్వమునకు మనకు గల సంబంధమేమి ? ఈ విధమైన ప్రశ్నలకు సరళమైన సమాధానములు ముందు చెప్పబోవు పంచకములందు దొరుకుతాయి. గాయత్రి యొక్క పంచముఖము లందు లెక్కింప నలవిగాని సూక్ష్మరహస్యములు, తత్వములు నిక్షిప్తమై యున్నవి. అవి తెలుసుకున్న వారికి ఎంత తృప్తి కలుగుతుందీ అంటే ఇంకా ఏదో తెలుసుకోవాలనే విషయం మనకుతట్టదు. ఉద్దాలక మహర్షి వివరించిన గాయత్రీ విద్య తెలిసిన వారికి తెలిసికొనవలసినది ఏదీ మిగలదు. నాలుగు వేదములు, యజ్ఞము, గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు. ఇందు సమస్త జ్ఞాన విజ్ఞానములు,

(Science and Technology) ధర్మ కర్మములు బీజరూపములో కేంద్రీభూతమై యున్నవి.

శరీరముపంచతత్వములతో నిర్మించబడినది. ఆత్మ పంచకోశములచే ఆవరింప బడినది. మట్టి, నీరు, గాలి, నిప్పు, ఆకాశముల యొక్క మిశ్రమముతో శరీరం తయారవు తుంది. గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు దానినే తెలియజేస్తాయి. ఈ శరీరం పంచ తత్వముల మిశ్రణమే కాని వేరేమీ కాదు. కానీ శరీరం మనకెంతో ఉపయుక్తమైన పనిముట్టు, సేవకుడు, వాహనము. "నువ్వు" నీ శరీరమే అనుకుంటే పొరపాటు. ఈ పొరపాటునే మాయ అనీ అవిద్య యనీ పిలుస్తారు. శరీరముయొక్క, జగతియొక్క వాస్తవ రూపాన్ని తెలుసుకున్న తరువాత మానవుడు మోహనిద్ర నుండి మేలుకొని సంచయము, అధికారము, మోహములను బాల్యక్రీడల నుండి వెగటుపొంది ఆత్మకల్యాణము వైపు అడుగువేస్తాడు. గాయత్రీ పంచముఖముల సందేశమిదే! పంచతత్వములతో తయారుకాబడిన పదార్థాలను ఉపయోగించుకోవాలి. అంతేకాని వానియందు తన్మయత్వాన్ని, ఆసక్తిని, మోహాన్ని, తాదాత్మ్యాన్ని పెంచుకోవద్దు.

గాయత్రి యొక్క పంచముఖములలో పంచకోశముల యొక్క సంకేతము

పంచముఖముల యొక్క ద్వితీయ సంకేతము, ఆత్మ యొక్క కోశవివరణ. శరీరం మీద బనియను, చొక్కా, వెయిస్ట్‌కోటు (Waist Coat) ఓవర్ కోటు ఒకదానిపై ఒకటి ఎటుల ధరిస్తామో అదేవిధంగా ఆత్మకు పంచావరణము లున్నవి. అవి (1) అన్నమయ కోశము, (2) ప్రాణమయ కోశము, (3) మనోమయ కోశము (4) విజ్ఞానమయ కోశము, (5) ఆనందమయ కోశము. ఈ అయిదు ప్రాకారములు గల కోటలో జీవుడు బందీగా ఉన్నాడు. ద్వారాలు తెరుచుకుంటే ఆత్మ బంధ విముక్తి చెందుతుంది. ఈ విధముగా గాయత్రి యొక్క పంచముఖములయందు అనేక పంచకముల యొక్క అద్భుత రహస్యము నిబిడీకృతమై యున్నది. వీటి నన్నింటిని గురించి మనము చర్చించబోవుటలేదు. పంచకోశములను గురించి మాత్రమే కొంచెము వివరణ పొందుదాము. కోశాన్ని ఖజానా యని కూడా పిలుస్తారు. ఆత్మవద్ద ఐదు ఖజానాలు వున్నాయి. అందులో ఒక్కొక్కటి బహుమూల్య సంపదతో నిండియున్నది. కుబేరుల వద్ద నోట్లకు ఒకటి, వెండికి ఒకటి, బంగారానికి ఒకటి, ఆభరణాలకుఒకటి, హుండీలకుఒకటి విడివిడిగా అరలున్నట్లు ఆత్మవద్ద కూడా ఐదు ప్రత్యేక ఖజానాలున్నాయి. పంచకోశ సాధన వలన సిద్ధి పొందిన తర్వాత అగణిత సంపద, సుఖ సంతోషములు, కలుగుతాయిని వాటిని గ్రహించి తర్వాత జీవితములో స్వర్గీయ ఆనందముయొక్క ఉపలబ్ధి కలుగుతుంది. ఈ ఆనందముకొరకే యోగులు తపస్సు చేస్తుంటే దేవతలు మానవ దేహాన్ని పొందటానికి తహ తహలాడుతుంటారు. కోశములను సక్రమంగా ఉపయోగించుకుంటే అనంతమైన ఆనందం

లభిస్తుంది. దురుపయోగము వలన తనకు తాను పంచ ప్రాకారములతో కూడిన చెరసాలలో బందీగా మ్రగ్గుతాడు.

పంచకోశములను ఉపాహారములను, మన ఆనందము సుఖ సంవిధానముల కొరకు ప్రభువు యిచ్చాడు. ఈ ఐదు వాహనములపైన మనం కోరినప్పుడు, కోరిన విధంగా సవారీ చేయవచ్చు. ఇవి పంచఆయుధములు, వీనిని ఉపయోగించి అనిష్టరూప శత్రువులను సంహరించి ఆత్మ సంరక్షణ చేసుకోవచ్చు. ఈపంచ అస్త్రములు మనను అసౌఖ్యముల నుండి రక్షించి శోభను పెంచుతాయి. ఈ ఐదు శక్తిశాలురైన సేవకులు ప్రతిక్షణము మన ఆజ్ఞలను పాలించడానికే అప్రమత్తంగా ఉంటారు. ఈ ఐదు ఖజానాలలోనూ తరగని సంపద నిండియున్నది. ఈ పంచామృతము నందెంతటి తీయదనమున్నదంటే ఇందలి ఒక్కబిందువు గ్రోలడానికి ముక్తులైన ఆత్మలుసైతం మానవ జన్మను మరొక్కసారి ధరించాలని కోరి మరీ మరీ ధరిస్తూ వుంటారు.

చెడిపోయిన అమృతం కూడ విషమవుతుంది. స్వామి భక్తికి పర్యాయపదమైన కుక్క కూడ పిచ్చి ఎత్తితే తన పాలన పోషణల భారం వహించేయజమానిని కూడ కరుస్తుంది. పాసిపోయిన అన్నము మలముతో సమానముగా చెప్పబడినది. జీవనాధారమైన రక్తము చెడిపోతే చీముగా మారి బయటకు వస్తుంది. అదేవిధంగా పంచకోశములు దురుపయోగం చేయబడితే, దుఃఖదాయకము లవుతాయి. చింతాశోకములు, దైన్య దారిద్ర్యములు, పీడ, వేదనలు యివన్నీ గూడ మానవుని పంచకోశములు దురుపయోగం చేయబడుట వలన వికృతి చెందడంతో సంభవిస్తాయి. సౌందర్యానికి, దృష్టికి, జ్యోతికి, కేంద్రమైననేత్రముల యందు వికృతి సంభవిస్తే సౌందర్యముమాట అటుంచి, కళ్ళకు గంతలు కట్టుకోవలసి వస్తుంది. మనోహర దృశ్యములను చూడడానికి బదులుగా ఒడ్డునబడిన చేపల వలె గిల గిల కొట్టుకోవలసి వస్తుంది. ఆనందములకు మూలమైన పంచకోశముల యొక్క వికృతి, జీవితాన్ని దుఃఖభాజనము చేస్తుంది. సదుపయోగం చేత ఈశ్వరుని వరపుత్రుడైన రాజకుమారుని వలె నందనవనంలో ఆనందంతో షికార్లు చేయవచ్చు. దుఃఖ దౌర్భాగ్యములకు కారణం పంచకోశముల వికృతి యేగాని మరియొకటి గాదు.

పంచతత్వములు, పంచకోశములు, పంచజ్ఞానేంద్రియములు, పంచ కర్మేంద్రియ ములు, పంచ ప్రాణములు, పంచ ఉపప్రాణములు, పంచ తన్మాత్రలు, పంచ యజ్ఞములు, పంచ దేవతలు, పంచ యోగములు, పంచాగ్నులు, పంచ వర్ణములు, పంచస్థితులు, పంచావస్థలు, పంచశూలములు, పంచ క్లేశములు మొదలైన అనేక పంచకములు గాయత్రి యొక్క పంచముఖములతో సంబంధాన్ని కలిగియున్నవి. వీని సిద్ధిని పొందిన పురుషార్థియైన వ్యక్తి ఋషి అవుతాడు. ఋషి, రాజర్షి, బ్రహ్మర్షి, మహర్షి లేక దేవర్షిగా పిలువబడుతాడు. ఆత్మోన్నతికి 5 తరగతులు కలవు. పంచభూమికలు కలవు. ఏ కక్ష్య యొక్క భూమిక యందు ఉత్తీర్ణుడగునో ఆ శ్రేణియొక్క ఋషి కాగలుగుతాడు. ఒకప్పుడు భారతావని ఋషుల భూమిగా చెప్పబడినది. ఇప్పటికిని ఋషులకు కొదువలేదు

గానీ, వారిశాసనమును తిరస్కరించినందున ప్రపంచమందు చిక్కుకొని (Materialism) ప్రజలు పంచక్లేశముల చేత పీడితులవుతున్నారు.

అనంతానందము యొక్క సాధన

తైత్తిరీయోపనిషత్తు నందలి తృతీయ వల్లియందు (భృగువల్లి) ఒక మహత్తరమైన ఆఖ్యాయిక వున్నది. అందు పంచకోశ సాధన గురించి రహస్యమయ సాధనగా చెప్పబడినది.

వరుణపుత్రుడైన భృగువు తన తండ్రిని సమీపించి ఇలా ప్రార్థించాడు. "అధీహి భగవోబ్రహ్మేతి !"అనగా "హే భగవాన్ ! నాకు బ్రహ్మజ్ఞానమును గురించి ఉపదేశింపుము".

వరుణుడు జవాబిచ్చాడు. "యతోవా ఇమాని భూతాని జాయన్తే, యేన జాతాని జీవన్తి యత్ర్పయంత్యభి సందిశంతి తద్వి జిజ్ఞాసస్వ, తద్బ్రహ్మేతి" అనగా "హే భృగు ! దేని నుండి సమస్త ప్రాణులు ఉత్పన్న మవుతున్నవో, ఉత్పన్నమై జీవించుచున్నవో, చివరకు ఎందు విలీనమగుచున్నవో, అట్టి బ్రహ్మమును తెలిసికొను ప్రయత్నం చెయ్యి".

తండ్రి ఆదేశానుసారము కుమారుడు ఆ బ్రహ్మమును తెలుసుకోవడానికి తపస్సు ప్రారంభించాడు. దీర్ఘకాలం తపస్సు చేసిన అనంతరం భృగువు అన్నమయ జగత్తునందు (స్థూల ప్రపంచము) విస్తరించియున్న బ్రహ్మము యొక్క విభూతిని తెలుసుకొని తండ్రివద్దకు వచ్చాడు.

వరుణుడు మరల భృగువుతో అన్నాడు. 'తపో బ్రహ్మ విజ్ఞాన స్వ, తపో బ్రహ్మేతి" అనగా" హే కుమారా ! నీవు తపస్సు చేసి బ్రహ్మమును తెలిసికొనుటకు ప్రయత్నంచేయి. ఎందువలన అంటే బ్రహ్మము తపస్సు ద్వారానే తెలియబడు తుంది.

మరల భృగువు కఠోర తపస్సు ప్రాణమయ జగత్తు నందలి, తరువాతచేసి మనోమయ జగత్తు నందలి బ్రహ్మవిభూతి యొక్క అభిజ్ఞానమును పొందాడు. తండ్రి మరల అతనిని తపస్సు చేయమని ఆదేశించాడు. అప్పుడు భృగువుకు విజ్ఞానమయ కోశమునందలి ఈశ్వరీయ విభూతి ప్రాప్తించింది. చివరకుఐదవసారి తండ్రిచేత తపస్సు నందు నియుక్తుడై భృగువు ఆనందమయీ విభూతి యొక్క ఉపలబ్ధిని పొందగలిగాడు.

ఆనందమయ జగత్తుయొక్క అంతిమ సోపానం మీద అడుగు పెట్టిన తరువాత పూర్ణ బ్రహ్మజ్ఞాన ప్రాప్తి ఏ విధంగా కలుగుతుందో తైత్తిరీయోపనిషత్తు నందలి తృతీయ వల్లి యొక్క అయిదవ మంత్రంలోఈ విధంగా వర్ణింపబడినది.

ఆనందో బ్రహ్మేతి వ్యజానాత్-ఆనందా ద్ధ్యేవ ఖల్విమాని భూతాని జాయంతే । ఆనందేన జాతాని జీవన్తి । ఆనందం ప్రయంత్యభిసం విశంతీతి । సైషాం భార్గవీం వారుణీ విద్యా । పరమేవ్యోమన్ ప్రతిష్ఠితా ॥

అనగా భృగువు ఆనందమే బ్రహ్మమని తెలుసుకున్నాడు. ఆనందము చేతనే ప్రాణులన్నియు ఉత్పన్న మగును. ఉత్పన్నమై ఆనందమందు జీవించును. చివరకు

ఆనందమందే లీనమగును. ఉపనిషత్కారుడు ముందు చెప్పబడిన ఆఖ్యాయిక యందుబ్రహ్మానంద, పరమానంద, ఆత్మానందముల యందు మాత్రమే బ్రహ్మజ్ఞానము యొక్క అంతిమ లక్ష్యమును తెలిపినాడు. ఆనందమయ కోశమునందు ప్రవేశించుటకు తపస్సు యొక్క ఆవశ్యకతను వివరించాడు. కోశముల యొక్క సోపానాలు ఎక్కినకొలదీ బ్రహ్మము యొక్క ఉపలబ్ధి ఎంతగా దగ్గరవుతుందీ తరువాత చెప్పబడింది.

"సయఏవం విత్ అస్మాం లోకాత్ప్రేత్య । ఏతమన్నమయ మాత్మాన ముప సంక్రామ్య . ఏతం ప్రాణమయ మాత్మాన ముపసంక్రామతి ఏతం మనోమయ మాత్మాన, ముపసంక్రామతి ఏత, విజ్ఞానమయ మాత్మానా ముప సంక్రామతి, ఏతమానందమయ మాత్మానా ముప సంక్రామతి".

అనగా ఈ ప్రకారముగా బ్రహ్మజ్ఞాన ప్రాప్తిని పొందిన మనుష్యుడు అన్నమయ కోశమును దాటును. ప్రాణమయ కోశమును దాటును. మనోమయ కోశమునుదాటును. విజ్ఞానమయ కోశమును దాటును.

బ్రహ్మరూపానందము ప్రాప్తమైన పిమ్మట అతడిని అడుగడుగునా అభాగ్యము, దుఃఖము, దారిద్ర్యము, దౌర్భాగ్యముల యొక్క అనుభవములు బాధించవు. జనులు సుఖముల కొరకు చేసిన వస్తు సంచయము ఆనందమునకు ఉపకరింపక మృగతృష్ణగా మారుతుంది.

భౌతిక వస్తు సంచయము నందలి సుఖమునకు అనేక వేల రెట్లు ఆత్మిక ఉన్నతి యందున్నది. ఆరోగ్యవంతమైన పంచకోశములతో కూడిన సంపన్న ఆత్మ తన వాస్తవిక స్వరూపమును పొంది, అనిర్వచనీయమైన ఆనందమును పొందగలుగుతుంది. అప్పుడు బ్రాహ్మీస్థితి యొక్క మూల్యము, మహత్వము అనుభవంలోనికి వస్తుంది. క్షుద్ర విషయముల కొరకు ప్రాకులాడక ఎన్నో రెట్లు సుఖమునిచ్చు ఆత్మానందము కొరకు త్యాగము, తపస్సు చేయడానికి సంకోచమేల ? విజ్ఞపురుషులు అది చేస్తున్నారు కదా ! మీమాంసతో ఏ మనుష్యుడు పూర్తి ఆరోగ్యవంతుడు, ఈ విశ్వమందలి సమస్త ధనసంపత్తికి స్వామి యైనాడో, అతడు పొందు ఆనందము మానుషీ ఆనందముగా చెప్పబడినది. దానికి కోట్లాది రెట్లు ఆనందము బ్రహ్మానందముగా తెలువబడినది. బ్రహ్మానందముయొక్క ఇట్టి వర్ణనయే శతపథ బ్రాహ్మణమందలి 15-17-31 లోనూ బృహదారణ్యకోపనిషత్తులోని 4-3-32 లోను చేయబడినది.

పంచముఖీ గాయత్రి యొక్క సాధన పంచకోశ సాధన. ఒక్కొక్క కోశమునకు ఒక్కొక్క బ్రహ్మ విభూతి కలదు. సాధకుడు అట్టి బ్రహ్మ విభూతుల మెట్లను ఒక్కొక్కటిగా ఎక్కిపోతూ సుఖ సాధన చేయుచూ మున్ముందుకు పోవుటకు ఉత్సాహాన్ని పొందుతాడు.

జీవితమనబడే బహుమూల్య సంపద, క్రిమి కీటకముల వలె వ్యర్థం చేయదగినది కాదు. ఎనుబది నాలుగు లక్షల యోనుల యందు తిరిగి తిరిగి ఎంతో శ్రమ అనంతరం మానవ జన్మ పొంది, దానిని తుచ్ఛ స్వార్థ ప్రయోజనముల కొరకు వినియోగించుటకంటే

నిస్వార్థమునకు, పరమార్థము కొరకు వినియోగించాలని కోరుకోవాలి. గాయత్రీ సాధన అట్టి పరమార్థ సాధన. అది మన వ్యక్తిగత జీవనమును సుఖశాంతులతో నింపుతుంది.

మున్ముందు వేదమాత, జగజ్జనని, ఆదిశక్తి యైన గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు, వాని ఉపాసనా విధానము, ఆత్మ యొక్క పంచకోశముల సాధన విధానము తేట తెల్లంచేయ బడుతుంది. భృగువుతో సమానంగా తపశ్చర్య చేసినవారికి బ్రహ్మప్రాప్తి యందు అధికారం కలుగుతుంది.

ఈ సాధన సులభమైనప్పటికి మనుష్యుడు కేవలం పొట్టకూటి కొరకు, నికృష్ట భోగముల కొరకుకాలమును వెచ్చించుటే గాక, ఇంకను నీచస్థితికి దిగజారి మోసము, కపటము, దొంగతనము, హత్య ఇత్యాది ఘోర కృత్యములకు తలపడి శాశ్వత నరకవాసి కావడానికి ఆతురత పడుట నిజంగా విచారింపతగిన విషయం. మనమునత్కర్మచే స్వాధ్యాయము, సాత్త్విక సాధనతో ఉపాసన చేయుచూ, దైవీమార్గమున పయనించుచూ జీవితమును ఉత్కృష్టముగా మలచుకొనుట లక్ష్యముగా ఈశ్వరుడు మనలకు ఈ కర్మభూమిని ప్రాప్తింపజేసినాడు. దైవీమార్గము నెన్నుకొని జీవితమును శుద్ధ పవిత్ర పరోపకార మయముగా జేసికొననిచో మన ప్రగతి బాధామయమగుట తథ్యము, కటిక దరిద్రుడైనా సర్వం త్యజించినవాడైనా, గాయత్రీ ఉపాసన, సేవామయ జీవనముల ద్వారా నిరంతరము సోపానముల నెక్కుచూ ఉచ్చతమ శిఖరము వరకు పోజాలును. ఇందులకు ముఖ్యమైన ఆవశ్యక విషయములు (1) శ్రద్ధ, (2) దృఢమైన ఆత్మ విశ్వాసము. వీనిని మనుజుడు అభ్యాసము వలన పొందగల్గును.

గాయత్రీ మంజరి

గాయత్రీ మంజరి యొక్క వ్యాఖ్యా స్వరూపమే ఈ పుస్తకము. ఆ గాయత్రీ మంజరి టీకతో సహా ఇవ్వబడినది.

(1) *ఏకదాతు మహాదేవం కైలాసగిరి సంస్థితం*
పప్రచ్ఛ పార్వతీ వంద్యా వందితా బుధ మండలై ః ।

ఒకప్పుడు కైలాస పర్వతము మీద కూర్చొనియున్న, దేవతలచే పూజింపబడు మహాదేవుని, వందనీయురాలైన పార్వతి ఇట్లడిగెను.

(2) *కతమం యోగమాసీనో యోగీశత్వ ముపాససే*
యేనహి పరమాం సిద్ధిం ప్రాప్తవాన్ జగదీశ్వర ।

హే విశ్వనాథ ! స్వామి ! యోగీశ్వర ? మహాదేవ ! తాము ఏ యోగమును ఉపాసించుచున్నారు? దేనివలన మీకు పరమసిద్ధి ప్రాప్తించినది

(3) *శృత్వాతు పార్వతీవాచం మధుసిక్తం శ్రుతిప్రియం*
సమువాచ మహాదేవో విశ్వకళ్యాణ కారకః ।

కర్ణపేయమైన, మధురమైన పార్వతీదేవి యొక్క వాక్కులను వినిన విశ్వకకళ్యాణ రుడైన మహాదేవుడిట్లనెను.

(4) *మహా ద్రహస్యం తద్గుప్తం యత్తు పృష్టం త్వయా ప్రియే*

తదాపి కథ యిష్యామి స్నేహవాత్సల్య కారణాత్ ।

హే పార్వతీ ! నీవు చాల గుప్తమైన, నిగూఢ రహస్యమయమైన విషయమును గురించి అడిగినావు. అయినా నీమీది స్నేహవాత్సల్యముల చేత అట్టి రహస్యమును నీకు ఉపదేశించుచున్నాను.

(5) *గాయత్రీ వేదమాతాస్తి ష్వాద్యాశక్తిర్మతా భువి*

జనానాం జననీ చైవ తాముపాస్మేహ మేవహి ।

గాయత్రి వేదమాత. పృథ్విపై నామెఆద్యశక్తిగా పిలువబడుచున్నది. ఆమె విశ్వమునకు గూడ మాత. నేనామెను ఉపాసించుచున్నాను.

(6) *యోగి కానాం సమస్తానాం సాధనా నాంతు హే ప్రియే*

గాయత్ర్యేద మతాలోకే మూలాధార విదాం వరైః ।

హే ప్రియే । సమస్త యోగిక సాధనలకును మూలా ధారము గాయత్రి

యని విద్వాంసు లెరుగుదురు.

(7) *అతి రహస్యమయ్యేషా గాయత్రీదశ భుజేతి*

లోకే విరాజతే పంచ ధార యంతి ముఖానితు ।

దశ భజములు కల్గి అత్యంత రహస్యమయమైన గాయత్రి (విశ్వమందు) పంచముఖములను ధరించి అత్యంత శోభామయిగా విరాజిల్లుచున్నది.

(8) *అతి గూఢాని సంశ్రుత్వా వచనాని శివస్యచ*

అతి సమృద్ధ జిజ్ఞాసా శివమూచేతు పార్వతీ ।

శివుని అత్యంత గూఢ వచనముల నాలకించి, అతిశయింపబడిన జిజ్ఞాస కల్గిన పార్వతి శివునడిగినది.

(9) *పంచాస్య దశ బాహూనా మే తేషాం ప్రాణవల్లభ*

కృత్వా కృపాం కృపాళోత్వం కిం రహస్యంతు మేవద ।

హే ప్రాణవల్లభ ! కృపాళో ! కృపచేసి ఈ పంచముఖముల యొక్క, దశభుజముల యొక్క రహస్యమును నాకు తెలుపగదె !

(10) *శ్రుత్వాత్వే తన్మహాదేవః పార్వతీ వచనం మృదు*

తస్యాంశం కామ పా కుర్వ న్ప్రత్యువాచ నిజాం ప్రియాం ।

పార్వతి యొక్క ఈ కోమల వచనములను విని మహాదేవుడు పార్వతీ దేవి యొక్క సందేహమునకు సమాధానము నీ విధముగా సెలవిచ్చెను.

(11) *గాయత్ర్యాస్తు మహాశక్తిర్విద్యతే యాహి భూతలే*

అనన్య భావతోహ్యాస్మిన్నోత ప్రోక్షోస్తి చాత్మని ।

పృథ్విపై గాయత్రికి గల మహాశక్తి ఈ ఆత్మయందు అనంత భావముచేత ఓతప్రోతమై యున్నది. (మణుల యందు సూత్రమువలె నిమిడి యున్నది)

(12) *విభర్తి పంచావరణాన్ జీవః కోశాస్తుతే మతా ః*

ముఖాని పంచ గాయత్ర్యాస్తా నేవ వేద పార్వతీ ।

జీవుడు పంచావరణముల ధరించి యున్నాడు. వానినే పంచకోశములని పిలుతురు. హే పార్వతీ ! వానినే గాయత్రి యొక్క పంచముఖములని చెప్పుదురు.

(13) *విజ్ఞాన మయాన్నమయ ప్రాణమయ మనోమయా ః*

తథానంద మయాశ్చైవ పంచకోశా ః ప్రకీర్తితా ః ।

అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములని ఈ పంచకోశములు పిలువబడు చున్నవి.

(14) *ఏష్వేన పంచకోశేషు హ్యా నంతా రిద్ధి సిద్ధయః ః*

గుప్తా అసాధ్యయా జీవో ధన్యత్వ మధిగచ్ఛతి ।

ఈ కోశరూప భాండారముల యందు అనంత రిద్ధిసిద్ధులు ఉన్నవి. వానిని పొంది జీవుడు ధన్యుడగును.

(15) *యస్తు యోగీశ్వరోహ్యేతాన్పంచకోశాను భేదతే*

సభవ సాగరం తీర్త్వా బుధవేభ్యో విముచ్యతే ।

యోగి ఈ పంచకోశములనుభేదించి, భవసాగరమును దాటి బంధముల నుండి విముక్తుడగును.

(16) *గుప్తం రహస్యమే తేషాం కోశానాం య్యోవగచ్ఛతి*

పరమాం గతి మాప్నోతి స ఏవ న్నాత్ర సంశయ ః ।

ఈ కోశముల యొక్క గుప్త రహస్యములను తెలిసిన వాడు నిశ్చయముగా పరమ గతిని పొందును-

(17) *లోకానాంతు శరీరాణి హ్యాన్నాదేవ భవంతిను*

ఉపత్యకా సుస్వాస్థ్యంచ నిర్భరం వర్తతే సదా ।

మనుష్యుని శరీరము అన్నముతోతయారగును. ఉపత్యకలపై ఆరోగ్యము ఆధారపడి యుండును.

(18) ఆసనే నోపవాసేనా తత్వ శుధ్యా తపస్యయా
అన్నాన్న మయ కోశస్య సంశుద్ధి రభి జాయతే ।

ఆసనము, ఉపవాసము, తత్వశుద్ధి మరియు తపస్సుచే అన్నమయ కోశముశుద్ధి యగును.

(19) ఐశ్వర్యః పురుషార్ధశ్చ తేజం ఓజో యశస్తథా
ప్రాణ శక్త్యాతు వర్థంతే లోకానామిత్యసంశయం ।

ప్రాణశక్తి వలన మనుష్యులకు ఐశ్వర్యము, పురుషార్థము, తేజస్సు, ఓజస్సు, కీర్తి నిశ్చయముగా పెంపొందును.

(20) పంచభిస్తు మహా ప్రాణైర్లఘు ప్రాణైశ్చ పంచభి ః
ఏతే ప్రాణమయః కోశోజాతో దశభిరుత్తమం ।

పంచ మహాప్రాణములు, పంచ లఘు ప్రాణములు, ఈ పదింటివలన ఉత్తమ ప్రాణమయ కోశము తయారగును.

(21) బంధేన ముద్రయా చైవ ప్రాణాయామేన చైవహి
ఏషః ప్రాణమయ కోశయుత మానస్తు సిద్ధ్యతి ।

బంధములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామములతో యత్న శీలుడైన మనుష్యుని ప్రాణమయ కోశము సిద్ధమగును.

(22) చేతనా యాహి కేంద్రంతు మనుష్యాణాం మనోమతం
గాయతే మహతీత్వంతః శక్తి న్వ స్మన్వశం గతేస్మి ।

మనుష్యుని యందలి చేతనకు కేంద్రం మనస్సు, దానిని వశము నందుంచుకొనుట వలన గొప్ప అంతఃశక్తి యుత్పన్న మగును.

(23) ధ్యాన, త్రాటక, తన్మాత్రా జపానాం సాధనైర్నను
ప్రభవత్యుజ్వలః కోశః పార్వత్యేష మనోమయః ।

ధ్యాన, త్రాటక, తన్మాత్రా, జప సాధనల వలన ఓ పార్వతీ ! మనోమయ కోశము అత్యంత ఉజ్జ్వల మగుననుట నిశ్చయము.

(24) యధావత్పూర్ణతో జ్ఞానం సంపారస్యచ న్వస్యచ
పూర్ణమిత్యేవ విజ్ఞానం ప్రోక్తం విద్యా విశారదై ః ।

విశ్వమును గూర్చి, తనను గూర్చి, సంపూర్ణముగా తెలియుటనే విజ్ఞానమని విజ్ఞాన వేత్తలు వివరించిరి.

(25) సాధనా స్యో హమిత్యేషా తథావాత్మాను భూతయ ః
స్వరాణాం సంయమశ్చైవ గ్రంధి భేద స్తథైవచ ।

(26) *ఏషాం సంసిద్ధి ర్ధ్యానం యతమానస్య చాత్మని*

సవిజ్ఞానమయః కోశః ప్రియే । యాతి ప్రబుద్ధవాన్ ।

సోహం సాధన, ఆత్మానుభూతియోగము, స్వరముల యొక్క సంయమము, గ్రంధి భేదనము, వీని సిద్ధి వలన యత్నశీలునికి తనయందలి విజ్ఞానమయ కోశము, ప్రబుద్ధమగును.

(27) *ఆనందా వరణోన్న న్యాత్యంత శాంతి ప్రదాయికా*

తురీయాస్థితి ర్లోకే సాధకం త్వధిగచ్ఛతి ।

ఆనందావరణము యొక్క ఉన్నతివలన అత్యంత శాంతి నొసగు తురీయావస్థ సాధకునకు విశ్వమందు లభించును.

(28) *నాదబిందు కళానాంతు సాధనాయఖిలు స్వయం*

నన్వానందమయః కోశః సాధకేహి ప్రబుద్ధ యేత్ ।

నాద, బిందు కళల యొక్క సంపూర్ణ సాధన చేత సాధకుని యందు ఆనందమయ కోశము జాగృతమగును.

(29) *భూర్లోక స్యాస్య గాయత్రీ కామధేనుర్మతా బుధైః*

లోకస్యాశ్రయనా ముంచ సర్వమే వాధి గచ్ఛతి ।

విద్వాంసులు గాయత్రిని భూలోకమున కామధేనువుగా తెలిసికొనిరి. ఆ గాయత్రి నాశ్రయించిన సర్వమును పొంద గలుగుదురు.

(30) *పంచాస్యాయాస్తు గాయత్ర్యాః విద్యాయ స్త్వవ గచ్ఛతి*

పంచతత్వ ప్రపంచాత్తు సమానం హి ప్రముచ్యతే ।

పంచముఖి యగు గాయత్రీ విద్యను తెలిసినవారు నిశ్చయముగా పంచ తత్వాత్మికమైన ప్రపంచమును దాటుదురు.

(31) *దశ భుజాస్తు గాయత్ర్యాః ప్రసిద్ధా భువనేమయాః ।*

పంచశూల మహాశూలా స్యేతాః సంకేతయంతి హి ।

విశ్వమందు గాయత్రి యొక్క దశభుజములు ప్రసిద్ధములు. అవి పంచ శూలములు, పంచమహాశూలముల దిశలో దారిచూపుచున్నవి.

(32) *దశభుజానా మేతేషాం యో రహస్యంతు వేత్తిన:*

త్రాసం శూలాతి శూలానాం నానై వాధిగచ్ఛతి ।

దశ భుజముల యొక్కరహస్యము నెరిగినవాడు ఆ శూల మహాశూలముల వలన భయము నొందడు.

(33) *దృష్టిస్తు దోష సంయుక్తం, పరేషా మవలంబనం*

భవశ్చ క్షుద్రతాన వధానతా స్వార్థ యుక్తతా ।

(34) అవివేక స్తథావేశా స్తృష్ణాలస్య స్తథైవచ
ఏతాని దశ శూలాని శూలదాని భవంతిహి ।

దోషముతో గూడిన దృష్టి, పరావలంబనము, భయము, క్షుద్రత, సావధానము లేకుండుట, స్వార్థపరత్వము,అవివేకము, క్రోధము, ఆలస్యము, తృష్ణ, దుఃఖము నొసగు దశ శూలములు.

(35) నిజైర్దశ భుజై ర్గూనం శూలాన్నే తానివై దశ
సంహరంతే హి గాయత్రీ లోక కళ్యాణ కారిణీ ।

విశ్వమునకు శుభము నొసగూర్చు గాయత్రి తన దశభుజముల చేత దశ శూలములను హరించు చున్నది.

(36) కలియుగే మనుష్యాణాం శరీరాణీతి పార్వతీ
పృథ్వీతత్వ ప్రధానాని జానా స్యేవ భవంతి హి?

హే పార్వతీ ! కలియుగమందు మనుష్యుల శరీరము పృథ్వీ తత్వ ప్రధానమై యున్నది. అది నీకు తెలియును.

(37) సూక్ష్మ తత్వ ప్రధానాన్య యుగోద్భూత నృణామివ
సిద్ధీనాం తపసామే తేన భవత్యధి కారిణః ।

అందువలన అన్యయుగములందు జన్మించిన సూక్ష్మతత్వ ప్రధానముగా గల మనుష్యులవలె సిద్ధికిని, తపమునకు అధికారులు కారు.

(38) పంచాంగ యోగ సంసిద్ధ్యా గాయత్ర్యాస్తు తథాపితే
తద్యుదా నామివ శ్రేష్ఠాం సనసిద్ధిం ప్రాప్ను వంతిహి ।

ఐననూ వారికి గాయత్రీ పంచాంగ సిద్ధితో ఆ గుణముల యొక్క సర్వ శ్రేష్ఠ సిద్ధి ప్రాప్తించును.

(39) గాయత్రీ వామమార్గీయా జ్ఞేయాప్యత్యుచ్చ సాధికా
ఉగ్రం ప్రచండ మత్యంతం వర్తతే తత్రసాధనం ।

ఉత్కృష్ట సాధకులచే తెలియదగు గాయత్రీ వామమార్గ తంత్ర సాధన బహు ప్రచండము. ఉగ్రము కూడ.

(40) అత ఏవతు తద్గుప్తం రక్షితంహి విచక్షణే
స్వాద్యతో దురుపయోగం నకుపాత్రైః కంచన ।

అందువలన విద్వాంసులు కుపాత్రుల వలన దురుపయోగముగాకుండునటుల నీ యోగమును గుప్తముగా నుంచిరి.

(41) *గురుణైవ విద్యాతత్వం సదాహృది ప్రకాశ్యతే*

గురుర్వినా సాతు విద్యా సర్వదా నిష్ఫలాభవేత్ ।

ఓ ప్రియ ! విద్య యొక్క తత్వము గురువు ద్వారా మాత్రమే హృదయమందు ప్రకాశితమగును. గురువు లేక విద్య నిష్ఫలమగును.

(42) *గాయత్రి తు పరా విద్యా తత్ఫలా వాప్తయే గురుః*

సాధకేన విధాత వ్యో గాయత్రీ తత్వ పండితః ।

గాయత్రి పరావిద్య. అందువలన ఫలప్రాప్తి కొరకు సాధకునకు గాయత్రీ తత్వమును సంపూర్ణముగా నెరిగిన గురువు అత్యవసరము.

(43) *గాయత్రీం యో విజానాతి సర్వం జానాతి సోనను*

జానాతియాం న యత్రస్య సర్వా విదాయస్తు నిష్ఫలాః ।

గాయత్రిని తెలిసిన వానికి సర్వమును తెలియును. గాయత్రిని తెలియనివాడెంత విద్వాంసుడైనను వాని విద్య నిష్ఫలమే.

(44) *గాయత్రైవ తపోయోగః సాధనా ధ్యాన ముచ్యతే*

సిద్ధీర్ణనానాం సామాతా నాతః కిం చి ద్వృహత్తరం ।

గాయత్రియే తపము, యోగము, సాధన, ధ్యానము. ఆమెయే సిద్ధులకు మాత. గాయత్రిని మించిన వస్తువెద్దియు లేదు.

(45) *గాయత్రీ సాధనాలోకే నకస్యాపి కదాహి*

యాతి నిష్ఫలతా మేతత్ ధృవం సత్యంహి భూతలే ।

ఎవరికిని, ఎప్పుడును, గాయత్రీ సాధన నిష్ఫలముకాదు. ఇది పుడమిపై తిరుగులేని సత్యము.

(46) *ప్రాప్స్యంతి పరమాం సిద్ధిం జ్ఞాస్యంతేతత్తు యేజనాః ।*

గుప్తం మనుం రహస్యం యత్పార్వతీత్వాం పతివ్రత ॥

ఓ పరమ పతివ్రత యగు పార్వతీ ! నేనేది గుప్తరహస్యముగ చెప్పితినో దానిని తెలిసిన మనుజులు పరమ సిద్ధిని పొందుట నిశ్చయము.

గాయత్రీ మంజరి యందలి ఈ నలుబదియారు శ్లోకముల యందు భారతీయ ఆధ్యాత్మ విద్య యొక్క ఏసారాంశ మీయబడినదో, అది సామాన్య పాఠకుల హితార్థమీయబడినది. దానిని జాగ్రత్తగా గ్రహించి, నిష్కర్షగా అచరించినవారు, నిస్సందే హముగా ఇహ పరలోకములందు, కష్టముల నన్నింటిని గట్టెక్కి, సత్పురుషుల సాంగత్యమును బొందజాలు శ్రేష్ఠగతికి అధికారులు కాగలరు. ఇందు మానవ శరీరము, మనస్సు, ఆత్మలకు సంబంధించిన పలు విషయములు తెలుపబడినవి. అవి తర్కయుక్త బుద్ధి ద్వారా, అనుభవము ద్వారా అన్ని విధముల ఉపయోగకరములు. ఒక జ్ఞానశూన్య

డైన మనుష్యుడు తనను తన శరీరముగనే భావించి దాని పాలన, పోషణ, భోగము, సంరక్షణ ఇత్యాది చింతలయందు మాత్రమే వ్యస్తుడైయుండును, అతని జీవితము కేవలము పశుతుల్యము. ఈ శరీరము అస్థి చర్మమయము. ఇదదు మల, మూత్ర, రక్తములు, క్రొవ్వు మొదలగు అతి జుగుప్సాకరమగు పదార్థములతో నిండియున్నను మనస్సు, బుద్ధి, అంతఃకరణ మొదలుగా గల మహా తత్వములను గూడ కలిగియున్నది. వీనిని వికసింపజేసుకొని మానవుడు పశుశ్రేణి నుండి ఉత్తీర్ణుడై దేవశ్రేణియే గాక స్వయముగా ఈశ్వరుని సమక్ష స్థితి దనుక పయనింపదగును. గాయత్రీ మంజరి యందు ఈ తత్వముల వివరణ, దీని వికాసము కొరకు చేయదగు సాధన మంత్రరూపమున వర్ణింపబడి యున్నది.

మనము బహిర్నేత్రముల ద్వారా చూచు శరీరము "అన్న మయకోశ" అంతర్గతము. దీనిని స్థిరముగా నుంచుటకే మనుష్యుడు తినుచు, త్రాగుచూ, నిద్రించుచూ, మలమూత్ర విసర్జన చేయుచూ ఉండును. మనుష్యులలో అధికభాగము ఆరోగ్యవంతంగా, శక్తివంతంగా, దీర్ఘాయువుగా శరీరము నుంచుకొనజాలు కిటుకును తెలియజాలకున్నారు. అన్నమయకోశము లోపల ఆపేక్షాకృత సూక్ష్మ "ప్రాణమయ కోశము" కలదు. దాని సాధనా వికాసముల ద్వారా విభిన్న శారీరక అంగములపై అధికారము ప్రాప్తించుటేకాక, వాని శక్తి ఎంతో అధికమగును. ప్రాణమయ కోశమున కంటే సూక్ష్మమగు "మనోమయ కోశము" కలదు. దీని సాధన వలన మానసిక శక్తుల కేంద్రీకరణ జరిగి అనేక అద్భుత కార్యములను చేయ జాలును. ఇందలి ముఖ్య సాధనా విధి - ధ్యానమనబడును. దీని వలన ఇతర వ్యక్తులను వశము నందుంచుకొనుట భూత భవిష్య సంబంధ విజ్ఞానము మొదలగు శక్తులు ప్రాప్తించును.

మనోమయ కోశమున కన్న సూక్ష్మతరమగు విజ్ఞానమయ కోశమున్నది, దీనివలన మనుష్యుడు ఆత్మ యొక్క క్షేత్రము నందు అడుగిడును. జీవుని బంధించి యుండు మూడు గ్రంథుల బంధము విడును. అంతమునందు "ఆనందమయ కోశము" వచ్చును. దీనివలన పంచతత్వములచే తయారుచేయబడిన మనుష్యుడు పరమాత్మ సన్నిధికి పయనించును. సమాధి నభ్యసించిన తన మూల స్వరూపము నందే యుండజాలును.

ఈ ప్రకారముగా గాయత్రీ మంజరి యందలి కొలది శ్లోకములందే యోగశాస్త్రము యొక్క అత్యంత గంభీర జ్ఞాన స్వరూపము తెలుపబడియున్నది. ఇది గాయత్రీ యోగమందు దాచబడిన రత్నభాండాగారము యొక్క తాళపు చెవిగా చెప్పబడుచున్నది. ఇందలి ఒక్కొక్క శ్లోకమునకు విస్తృత వ్యాఖ్య చెప్పబడిన, దానిపై విస్తృత ప్రకాశము పడగలదు. గాయత్రీ మహావిజ్ఞానము నందలి మూడవ భాగము ఈ 48 శ్లోకముల వివేచనా రూపముగా లిఖింపబడినది. దీనివలన అధిక ప్రకాశము నొందిన యోగమార్గ పథికుడు తన మార్గమును సరళము చేసికొన గల్గును.

అన్నమయ కోశము - ఉత్పాదన

గాయత్రియొక్క పంచముఖముల యందును, ఆత్మయొక్క పంచముఖముల యందును, అన్నమయ కోశము మొదటిది. అన్నము యొక్క సాత్వికార్ధము పృధ్వి యొక్క రసము. పృధ్వి నుండి జలము, ధాన్యము, ఫలములు, కూరగాయలు, గడ్డి మొదలగునవి లభిస్తాయి. వీటివలన పాలు, నెయ్యి, మాంసము మొదలైనవి తయారవుతాయి. వీటినన్నింటిని కలిపి అన్నము అంటారు. వీని ద్వారా రజస్సు, వీర్యము తయారయి, శరీరము యొక్క నిర్మాణము జరుగుతుంది. అన్నము ద్వారా దేహము పుట్టి, పెరిగి, చివరకు అన్న రూపమైన భూమిలోనే కలిసిపోయేది. కాబట్టి దీనిని అన్నమయ కోశము అంటారు.

ఇక్కడ ఒక విషయం గుర్తుంచుకోవాలి. అస్థి, మాంసములతో కూడిన ఈ బొమ్మ అన్నమయ కోశము యొక్క అధీనములో వుంటుంది, గానీ అన్నమయ కోశము కాదు. చనిపోయిన తరువాత దేహము నశిస్తుంది, కాని అన్నమయ కోశము నశించదు. అది జీవునితోపాటే ఉంటుంది. శరీరం లేకపోయినా జీవుడు భూతయోనుల యందుగానీ, స్వర్గ నరకముల యందు ఉన్నప్పుడు కానీ ఆకలి దప్పులు, శీతోష్ణములు, నొప్పులు, బాధలు మొదలయిన వానిని అనుభవించేది అన్నమయకోశం ద్వారానే. అట్టి ఇంద్రియ భాగములు శరీరము ద్వారానే సంభవం భూతములు ఆహార విహారములు కోరినట్లు, శరీరము ధరించిన మనుష్యుడు కూడ కోరుతాడు. అందువలన అన్నమయ కోశము శరీరము యొక్క సంచాలకము, కారణము, ఉత్పాదకము. ఉపభోక్తకూడ. దీనినే సూక్ష్మ శరీరమని పిలుస్తాము.

జబ్బు చేస్తే డాక్టరు, వైద్యము, ఉపచారము, ఔషధము, ఇంజక్షన్లు, ఆపలేపను మొదలైన వాని ద్వారా నయం చేయబడుతుంది. చికిత్సా పద్ధతి అంతా స్థూల శరీరానికి మాత్రమే పరిమిత మయినది. అందువల్లనే వైద్యమువలన శరీరము, అస్థి మాంసములకు మాత్రమే సంబంధించిన రోగములు నయమవుతాయి. కాని అన్నమయ కోశము యొక్క వికృతి వలన సంభవించిన రోగాలను నయం చేయటం కుదరదు.

అన్నమయ కోశము యొక్క స్థితి ననుసరించి, శరీరము యొక్క చిత్రము, రంగు, రూపము తయారవుతాయి. దానిని అనుసరించి ఇంద్రియముల శక్తి వుంటుంది. బాలకుడు జన్మతోనే ఎన్నో శారీరక లోపములతో, వికృతులతో, విశేషములతో పుడతాడు. కొందరు పుట్టుకతోనే లావుగా, కొందరు పీలగా ఉంటారు. దృష్టి, వాక్కు యొక్క విశేషము, మెదడు యొక్క వికృతి లేక తీవ్రత, కొన్ని అంగముల వైకల్యము, దౌర్బల్యము, అన్నమయ కోశము యొక్క స్థితి ననుసరించి కలుగుతాయి. మాతా పితల యొక్క రజోవీర్యములకు కొంత సంబంధము ఉండవచ్చునేమోగానీ ఎక్కువగా అన్నమయకోశం మీదనే ఆధారపడి ఉంటుంది. చాలామంది పిల్లలు తల్లిదండ్రులకు భిన్నంగా స్వరూప స్వభావాలు కలిగి వుంటారు.

శరీరం అన్నంతో పుట్టి పెరుగుతుంది, అన్నం లోపల సూక్ష్మ జీవనతత్వం ఉంటుంది. అది అన్నమయ కోశాన్ని తయారుచేస్తుంది. శరీరంలో పంచకోశాలు ఉన్నట్లుగానే అన్నమయ కోశంలో కూడా స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలనే మూడుకోశాలున్నాయి. స్థూలమందు రుచి, బరువు, సూక్ష్మమందు ప్రభావము, గుణము, కారణమందు అన్నము యొక్క సంస్కారము ఉంటాయి. జిహ్వ వలన భోజనము యొక్క రుచి తెలుస్తుంది, పొట్టకు బరువు తెలుస్తుంది. రసమందు వాని మత్తు, వేడి తెలుస్తాయి అన్నమయ కోశముతో ఆహారముయొక్క సంస్కారము ప్రోది చేయబడుతుంది. మాంసాది అభక్ష్య పదార్థము జిహ్వకు స్వాదిష్టంగా ఉన్నా, అన్నమయకోశాన్ని వికృతంజేసి జన్మ జన్మాంతరముల వరకు గూడ రోగాలకు, అంగవైకల్యములకు కారణమవుతుంది. అందువలననే ఆధ్యాత్మిక విద్య తెలిసినవారు ఎల్లప్పుడూ సాత్విక సంస్కారములతో గూడిన అన్నానికే ప్రాధాన్యత ఇచ్చి శరీరం రోగభూయిష్టం గాకుండా, బలహీనం కాకుండా, వికృతం కాకుండా చూచుకుంటారు. అభక్ష్య పదార్థములను భుజించేవారు ఈనాడు కాకపోయినా రేపైనా అంతరిక వికృతి కల్గి శారీరక సుఖము నుండి వంచితులు కాక తప్పదు. అదేవిధంగా అన్యాయార్జితం వలన కూడ అన్నమయ కోశము చెడిపోయి శరీరంలో వికృతి లేదా దీర్ఘరోగం బాధించవచ్చు. ధన సంపన్నులు కావడంవల్ల కూడ ఈ దుర్దశ ప్రాప్తించిన ఉదాహరణలు కోకొల్లలుగా మనకు కన్పిస్తాయి.

ఎన్నో శారీరక వికారములకు పునాది అన్నమయ కోశంలో వుంటుంది. వాని నివారణ మందుల వలనకాక యౌగిక సాధన వలన కలుగుతుంది. సంయమము, చికిత్స, శల్యక్రియ, వ్యాయామము; మాలిష్, విశ్రాంతి, ఉత్తమ ఆహార విహారములు, జల, వాయు సేవన యిత్యాది విధానాలు శారీరక స్వాస్థ్యానికి మేలు చేసినట్లుగానే అన్నమయ కోశాన్ని శుద్ధిచేసి, పుష్టి కలిగించే ప్రక్రియలు ఉన్నాయి. అవి (1) ఉపవాసము, (2) ఆసనము, (3) తత్వశుద్ధి, (4) తపశ్చర్య. వీనివలన శరీరంలో వివిధ లోపాలు సరిదిద్దబడతాయి. ఈ నాలుగింటిని గూర్చి కొంత తెలుసుకొందాము.

ఉపవాసము

రోగి శరీరము మలభారముతో కూడియున్నప్పుడు చతురుడైన వైద్యుడు అతనికి విరేచనములకు మందును ఇస్తాడు. విరేచనములు కావడం వలన పొట్టలో భారం తగ్గుతుంది. కాని చిరకాలము నుండి విరోచనబద్ధకం కలవారికి ఈ పద్ధతి ఉపకరించదు. దీనికి ఉపవాసమే మంచి మందు. అది అన్నమయ కోశము నందలి అనేక సూక్ష్మ వికృతులను మార్పు చేస్తుంది.

స్థూలంగా ఉపవాసము యొక్క ప్రయోజనం అందరికీ తెలుసు. కడుపులో అపక్వంగా ఉన్న ఆహారం పక్వమవుతుంది. విశ్రాంతి వలన జీర్ణకోశము నవచేతన పొంది ద్విగుణీకృతంగా పని చేస్తుంది. అన్నాశయంలో చేరిన అపక్వాన్నము వలన ఉత్పన్నమయ్యే విషపదార్థాలు ఉత్పన్నం కావు. ఆహారాన్ని పొదుపు చేయటం వలన ఆర్థిక

లాభం కలుగుతుంది. వీటి సంగతి అందరికి తెలుసు. స్వల్పాహారం తీసుకునేవారు దీర్ఘకాలం జీవిస్తారని డాక్టర్లకు నిష్కర్షగా తెలుసు. ఎక్కువగా తింటూ, బలవంతంగా పొట్టలో కుక్కుకుంటూ ఒక్కరోజైనా కడుపుకు శెలవీయకుండా తింటుండేవారు తమ జీవితాన్ని త్వరలో సమాప్తి చేసుకుంటారు. ప్రస్తుతం దేశంలో ఉన్న అన్న సంకట పరిస్థితికి ఉపవాసం చేయడం దేశభక్తి క్రిందకే వస్తుంది. అందరూ వారానికి ఒక రోజు ఉపవాసం ఉంటే ఇతర దేశాలనుండి కోట్లాది రూపాయల తిండి గింజలను దిగుమతి చేసుకునే కర్మ తప్పుతుంది. అన్నము చౌక కాగానే ఇతర పదార్థములు కూడ చౌక కాగలవు.

గీత యందు "విషయా విని వర్తంతే నిరాహారస్య దేహినః" అనే శ్లోకంలో ఉపవాసము వలన విషయ వికారములు నివృత్తి చెందుతాయిని చెప్పబడినది. మనస్సును విషయ వికారముల నుండి రహితం చేయడం గొప్ప మానసిక లాభము. ఇది మనసులో ఉంచుకొనియే మన పూర్వులు అన్ని శుభకార్యములకు ఉపవాసాన్ని జోడించారు. కన్యాదాన దినమున మాతాపితలు ఉపవసిస్తారు. దేవీ నవరాత్రులలో ఎందరో స్త్రీ పురుషులు సంపూర్ణంగానో, పాక్షికంగానో ఉపవాసం చేస్తారు. బ్రాహ్మణ భోజనము కాకుండా ఆ రోజు ముందుగా ఇంటిలో ఎవరూ భోజనం చేయరు. స్త్రీలు భర్త, అత్తమామలు భోజనం చేయనిదే తాము భుజించరు. ఇట్టి అంశిక ఉపవాసములు చిత్తశుద్ధి పెంపొందించు దృష్టితో విధించబడినవే.

స్వాధ్యాయం దృష్టితో చూస్తే ఉపవాసమునకు అసాధారణ మహత్యం కలదు. రోగులకు ఉపవాసాన్ని జీవనమూలంగా పేర్కొంటారు. చికిత్సా శాస్త్రంలో రోగులకు ఒక దైవీ ఉపదేశం ఉన్నది. లంఘనం (ఉపవాసం) పరమౌషధం అని. సంక్రామక (**Contageous**) కష్టసాధ్య, ప్రమాదకర వ్యాధులకు లంఘణం (ఉపవాసము) ఒక ముఖ్య అంగముగా చెప్పబడినది. న్యుమోనియా, టైఫాయిడ్, కలరా, ప్లేగు మొదలైన రోగములతో బాధపడేవారికి వైద్యులు తప్పనిసరిగా ఉపవాసాన్ని నిర్దేశిస్తారు. ప్రకృతి చికిత్సలో గూడా సంపూర్ణంగా గానీ, పాక్షికంగా గానీ ఉపవసించడము ప్రధాన ఉపచారంగా ఉన్నది.

ఇది తథ్యమని మన ఋషులు చక్కగా తెలుసుకొన్నారు. ప్రతినెల లోనూ ఏకాద మొదలైన పుణ్యతిథులలో ఉపవాసం విధించారు.

అన్నమయ కోశాన్నిశుద్ధి చేయడానికి ఉపవాసమునకు విశేష అవశ్యకత వున్నది. శరీరంలోని "ఉపత్యికా" కేంద్రములను శరీర శాస్త్రజ్ఞులు నాడీ గుచ్ఛములని పిలుస్తారు. కొన్ని స్థానాలలో కొన్ని సూక్ష్మనాడీ తంత్రులు కలుస్తాయి. కొన్ని చోట్ల గోలీలాగా ముడివేసుకొని ఉంటాయి.

కొన్ని చోట్ల ఈ నాడులు సర్పము వలె సమానాంతరంగా ఉంటాయి. శిరస్సు కలుసుకొని ఉంటుంది. కొన్ని చోట్ల వటవృక్షము వలె శాఖోపశాఖలు విచ్చుకొని ఉంటాయి. ఈ విధములైన గుచ్ఛములు కొన్ని కలిసి విస్తృత మండలము నేర్పరచుకొంటాయి. వీని

రంగు, ఆకారము, అనుచ్ఛేదనము (Cross Section) లలో చాలా తేడాలుంటాయి. వీని ఉష్ణోగ్రత అణు పరిక్రమణము, ప్రతిభా పుంజములలో కూడ తేడా లుంటాయి.

వైజ్ఞానికులకు ఈ నాడీగుచ్ఛకము యొక్క కార్యక్రమములను గురించివిశేష పరిచయం లేదు. కానీ యోగులకు ఈ ఉపత్యికలు శరీరమందలిఅన్నమయ కోశమును బంధించు గ్రంధులుగా తెలుసు. మరణ సమయంలో ఈ బంధములు విడి పోయి ఒక గ్రంధి కూడ కనుపించకుండ పోతుంది. ఈ ఉపత్యికలు అన్నమయకోశము యొక్క గుణదోషములకు ప్రతీకలు. "ఇంధక" జాతి ఉపత్యకలు చంచలత్వము, అస్థిరత్వము, ఉద్విగ్నతలకు ప్రతీకలు. ఈ ఉపత్యికలు శరీరములో ఎక్కువగా కలవారు ఒకచోట కూర్చొని పని చేయలేరు. ఎప్పుడూ తిరుగుతూ వుంటారు. 'దీపికా' జాతి ఉపత్యికలు ఆవేశము, కోపము, వేడి, ఆకలి మొదలైన వాటికి కారణము. ఇవి ఎక్కువగా కలవారికి, చర్మరోగములు, కురుపులు, వ్రణములు, ముక్కు వెంట రక్తము కారటము, పసుపు పచ్చని మూత్రం, కళ్ళ మంటలు మొదలైన వ్యాధులు వస్తాయి.

"మోచక" ముల ఆధిక్యత వలన చెమట ఎక్కువగా పట్టటం, చొంగ, మూత్రము, మలము ఎక్కువగా విసర్జింప బడుట జరుగుతుంది. "ఆప్యాయినీ" జాతి గుచ్ఛకముల వలన సోమరితనం, అధికనిద్ర, ఉత్సాహములేకపోవుట, శరీరము లావెక్కిపోవుట సంభవిస్తాయి. అట్టి వ్యక్తి ఏమాత్రం శ్రమకు ఓర్చలేడు. శారీరక, మానసిక కార్యకలాపాలలో ఉత్సాహం తగ్గిపోతుంది.

"పూషా" జాతి గుచ్ఛకముల వలన కామ ప్రకోపం ఎక్కువ అవుతుంది. సంయమము, బ్రహ్మచర్యము నిలువవు. ఏమాత్రము ఉత్తేజము కలిగినా మనస్సునువికలం చేస్తుంది. మన్మధుడు ఈ 'పూషా' గ్రంధిని ఉత్తేజపరచియే శివుని మనస్సును కలవరపరచినాడు.

"చంద్రికా"జాతి ఉపత్యికలు సౌందర్యాన్ని పెంచుతాయి, వాక్కులో మాధుర్యాన్ని, నేత్రములలో మాదకతను, ముఖము నందు ఆకర్షణను కోమలత్వమును, మోహతత్వమును పెంపొందించుతాయి. "కపిల" కారణంగా నమ్రత, భయము, గుండెదడ, దుఃస్వప్నములు మెదడునకు అస్థిరత్వము, నపుంసకత్వము, వీర్యరోగము కలుగుతాయి. "ధూమ్రారీ" వల్ల సంకోచనశక్తి పెరుగుతుంది. కురుపులుదీర్ఘ కాలం పక్వానికి రావు. కఫం బహు కష్టంమీద వెలువరించబడుతుంది. మైల ఎక్కువగా ఆలస్యం అవుతుంది. మనస్సులోని మాట బయటకు చెప్పలేరు. ఆయాసం ఎక్కువౌతుంది. శరీరంలో వేడి పెరుగుతుంది. కోపము త్వరగా వస్తుంది. తొందరపాటు ఎక్కువవుతుంది. రక్తప్రసరణము, శ్వాస ప్రక్రియ తీవ్రగతిని పొందుతుంది.

"అమాయ" వర్గగుచ్ఛకముల వలన దార్ఢ్యము, బలము, కఠోరత్వము, గాంభీర్యము, మొండితనము ఏర్పడతాయి. ఈ విధంగా శరీరము మీద బాహ్య ఉపచారముల ఫలితం వుండదు. మందులు పనిచేయవు. రోగము దానంతటదే తగ్గిపోవలసిందే. రోగి పథ్యము

జాగ్రత్తగా చేయాలి లేకుంటే తరువాత సంయమనము, నియమపాలన కూడ పనిచేయవు. డాక్టర్ల ఉపచారముకూడ అనేకమార్లు విఫలంకావడం కద్దు. దానికి కారణం ఉపత్యకల స్థితి కారణంగా శరీరముయొక్క సూక్ష్మస్థితిపై మందుల ప్రభావం వుండదు. 'ఉద్గీయ' ఉపత్యకల యొక్క అభివృద్ధి వలన సంతానము కలుగదు. స్త్రీ పురుషులిరువురు ఆరోగ్యవంతు లయినా సంతాన ప్రాప్తి వుండదు.

స్త్రీ పురుషులలోఎవరియందు 'అసితా' నామక ఉపత్యకలు ఎక్కువగా వుంటే ఆ లింగానికి చెందిన సంతానము కలుగుతుంది. ''యుక్త హిస్రా' నామక గుచ్ఛకము వలన క్రూరత్వము, దుష్టత్వము, పరపీడనము ప్రేరేపింపబడతాయి. అట్టివారికి దొంగతనము, జూదము, వ్యభిచారము, దోపిడి మొదలైన దుర్గుణాలు అలవడతాయి. ధనవంతులైనా యీబుద్ధులు తప్పక వస్తాయి. కారణముగా ఇతరులపై ఈర్ష్యా ద్వేషములు, తగవులు పెరుగుతాయి. ఇట్టివారికి మాంసాహారం, మద్యపానము, వేట, హత్యలు, దోపిడీలు, ఎక్కు ఇష్టం. ''హిస్రా'' ఉపత్యకలు పనిచేస్తే అలజడులు సృష్టిస్తారు. అట్టివారు తల పగులకొట్టుకొని ఆత్మహత్య చేసుకోవచ్చు. తమపిల్లలనే హింసించుట మొదలైన పాడుపనులు చేస్తారు. ఇంతకుముందు వర్ణింపబడినవి కాక ఉపత్యకలు 96 జాతులు ఉన్నాయి. ఇంకా ఎక్కువ కూడా ఉండ వచ్చును. ఈ గ్రంధుల వలన శరీరాన్ని మన ఇచ్చవచ్చినట్లు ఉంచలేకపోతున్నాము. మనుష్యుడు తన శరీరాన్ని ఈ విధంగా ఉంచుకోవాలి అని అనుకొనుటకు కారణం ఈ ఉపత్యకలు లోలోపల తమ విలక్షణ క్రియలు, ప్రేరణలు ఉత్పన్నం చేస్తాయి. బాహ్యప్రయత్నములచే వీనిని అదుపు చేయలేం, అసహాయత వ్యక్తం చేయవలసి వస్తుంది.

అన్నమయ కోశమును శరీరముతో బంధించి ఉంచే ఈ ఉపత్యకలు శారీరక, మానసిక వికర్మలవలన చిక్కుపడి వికృత మవుతాయి. అటులే సత్కర్మల వలన సువ్యవస్థితంగా వుంటాయి. దురాచరణ అంటే తనగొయ్యి తాను త్రవ్వుకోవటం వంటిది. ఈ గోతిలోపడి, రోగ శోకాది పీడలతో బాధపడవలసిందే. ఈ చిక్కులనుండి విడివడడానికి ఆహారమును సాత్వికంగా సంయమపూర్వకంగా ఉంచడం, దినచర్యలో క్రమశిక్షణ పాటించడం, ప్రకృతియొక్క ఆదేశాల ప్రకారం సంచరించడం ఆవశ్యకములు. కొన్నియౌగిక ఉపచారముల ద్వారా కూడ అంతరంగిక వికారములను అదుపు చేయవచ్చు. కేవలం బాహ్యోపచారములతో సరిచేయడం కఠినము.

ఉపవాసములతో ఉపత్యకల సంశోధనము, పరిమార్జనం, సుసంతులనములకు ఘనిష్ఠ సంబంధమున్నది. యోగ సాధనలలో ఉపవాసము గురించి విస్తృత విజ్ఞానమున్నది. ఈ సమయంలో, ఈ మాసంలో, ఈ ముహూర్తంలో, ఈప్రకారము ఉపవాసముంటే ఈ ఫలితం లభిస్తుంది- ఇట్టి ఆదేశములు శాస్త్రములలో పలుచోట్ల దర్శనమిస్తాయి. ఋతువులను అనుసరించి శరీరమునందలి ఆరు అగ్నులు న్యూనాధికములుగా ఎక్కువ తక్కువగా ఉంటాయి. ఊష్మ, బహ్మ, వృచ, హృవాధీ, రోహితా, ఆత్రుతా, వ్యాతి యనునవి

ఈ షడగ్నుల పేర్లు. గ్రీష్మము నుండి వసంతమువరకు ఈ ఆరు అగ్నులు క్రియాన్వితంగా వుంటాయి. వీనికి ప్రత్యేకమైన గుణములు కలవు.

(1) ఉత్తరాయణ దక్షిణాయనముల గోళార్ధస్థితి (2) చంద్రునియొక్క వృద్ధి క్షీణ కళలు (3) నక్షత్రముల నుండి భూమి మీద పడుశక్తి ప్రభావము (4) సూర్యుని అంశకిరణముల మార్గము ఈ నాల్గింటికీ శరీరంలోని ఋతు అగ్నులకుగల సంబంధము వలన ఏ పరిణామములు కలుగుతాయి, వీనిని మనస్సులో వుంచుకొని ఋషులు పుణ్యపర్వములను నిశ్చయించి, అందు నిర్ణీత విధి ప్రకారము ఉపవాసము ఉంటే ఈ ఫలితం వస్తుందని తెలియ జెప్పారు. కార్తీక శుక్లచతుర్థి (నాగుల చవితి) నాడు ఉపవాసముంటే దాంపత్య ప్రేమ అధికమవుతుంది. దానికి కారణం ఆరోజు గోళార్ధస్థితి, చంద్రకళలు, నక్షత్ర ప్రభావము, సూర్యమార్గము, వీటన్నిటి కలయిక వల్ల ఏర్పడిన పరిణామము శరీరగత అగ్నితో కూడి సమన్వితమై శరీరస్థితి చిరకాలం సుదృఢమైదాంపత్య జీవితానికి మిక్కిలి దోహదకారులవుతాయి.

ఈ విధంగానే యితర వ్రతములు, ఉపవాసములు అనేక కోరికలను, ఆవశ్యకతలను పూర్తిజేసి క్లిష్ట అనిష్టములను నివారించుటకు తోడ్పడును.

ఉపవాసములలోపంచ భేదములున్నవి. (1) పాచక (2) శోధక (3) శామక (4) ఆనస (5) పాధక పాచకోపవాసము కడుపులోని అపక్వాన్నమును, అజీర్ణాన్ని, మలబద్ధాన్ని పోగొడుతుంది. శోధకోపవాసము రోగులను ఆకలిగా ఉంచడానికి తోడ్పడుతుంది. దీనినే లంఘన మంటారు. శామకమనగా చెడుతలంపులను, మానసిక వికారములను, దుష్ప్రవృత్తులనుపోగొట్టి ఉపత్యకలను శమింపజేస్తుంది. ఆనసముదైవీశక్తిని ఆకర్షించు విశేష ప్రయోజనమునుద్దేశించి చేయునది. ఎవరెవరి ఆత్మిక, మానసిక స్థితులను గురించి వారికి అట్టి ఉపవాసము ఉపయుక్త మగును. దానికి అవలంబింపవలసిన నియమోప నియమములను నిర్ణయించుటకు సూక్ష్మవివేచన అవసరం.

సాధకుని అన్నమయ కోశస్థితి ఎట్లున్నది ? వీనిలో ఏ ఉపత్యకలు వికృతమై యున్నవి, ఏ ఉత్తేజిత ప్రదేశములను శాంత మొనరింపవలె ? ఏమర్మ స్థానమును సతేజమొనరించు ఆవశ్యకత కలదు వీనిని చూచి ఆవ్యక్తి ఏ ఉపవాసము చేయవలెనో నిర్ణయించాలి.

పాచక ఉపవాసములో అవసరమైనంత కాలముఆహారాన్ని తీసుకోకుండా ఉండాలి. తడవకు ఒకరోజు లేదా 2 రోజులు అజీర్ణం తగ్గేవరకు ఉపవాసం ఉండాలి. ఆ సమయంలో నీరు, నిమ్మకాయరసం మందులు మాత్రమే తగుమాత్రం పుచ్చుకోవాలి.

శోధక ఉపవాసమందు ఉపవాసముతోపాటు విశ్రాంతి కూడా ఉండాలి. రోగి ప్రమాదస్థితిని దాటినంతవరకుఇది అవసరము. చల్లార్చిన నీటిని మాత్రమే త్రాగించాలి.

శామక ఉపవాసమందు పాలు, పండ్ల రసము, మజ్జిగ మొదలైన తేలికపాటి, సంయుక్తమైన, బలహీనమైన పదార్థములను మాత్రమేవాడాలి. ఈ ఉపవాసకాలమందు

స్వాధ్యాయము, ఆత్మచింతన, ఏకాంతము, సేవనము, మౌనము, జపము, ధ్యానము, పూజ, ప్రార్థన మొదలగు ఆత్మశుద్ధి నొసగు ఉపచారములు అవసరము.

"ఆనస" ఉపవాసమందు సూర్యకిరణముల ద్వారా అభీష్టదైవీ శక్తియొక్క ఆహ్వానం చేయాలి. సూర్యుని యందు నవగ్రహముల యందు రాహు కేతువులనువిడిచి తక్కిన సప్తగ్రహముల యొక్క శక్తిసమ్మిళితమై వుంటుంది. సూర్యునియందు తేజస్సు, వేడి పిత్త ప్రకృతి ప్రధానములు. చంద్రునియందు చల్లదనము, శాంతి, ఉజ్వలకీర్తి ప్రదానములు. మంగళుని యందు కఠోరత, బలము, సహాయత, బుధుని యందు సౌమ్యత, శిష్టత, కఫ ప్రాధాన్యము, సౌందర్యము, ఆకర్షణ, గురువునుండి విద్య, బుద్ధి, ధనము, సూక్ష్మదర్శన శక్తి, శాసనము, న్యాయము, రాజ్యార్హత శుక్రుని వలన వాక్చాతుర్యము, చాంచల్యము, ఉత్పాదక శక్తి, కూటనీతి, శనివలన స్థిరత్వము, స్థూలత్వము, సుఖోపభోగము, దార్ఢ్యము పరిపుష్టి లభిస్తాయి. ఏగుణముల యొక్క ఆవశ్యకత యున్నదో వారములో ఆరోజు ఉపవాసముండి అనురూప దైవీతత్వమును ఆకర్షించుకోవాలి. ఆసమయములో ఆ గ్రహమునకు సంబంధించిన లఘు ఆహారము, రంగు వస్తువులు, వస్త్రములు ఉపయోగించి ఫలితము వచ్చేటంతవరకు చేయాలి.

రవివారము :- శ్వేతవర్ణము, ఆవుపాలు,పెరుగు, అన్నము.

సోమవారము :- పసుపురంగు, బియ్యపుగంజి.

మంగళవారము :- ఎరుపురంగు, గేదెపెరుగు లేక మజ్జిగ

బుధవారము :- నీలిరంగు, పులుపు, తీపిపండ్లు.

గురువారము :- నీలిరంగు, తీయని పండ్లు.

శుక్రవారము :- ఆకుపచ్చరంగు, మేకపాలు, పెరుగు, బెల్లం,

ప్రాతః కాలమునందు సూర్యకిరణముల సమ్ముఖమున కనులు మూసికొని నిర్ధారిత కిరణములు ప్రవేశిస్తున్నట్లు ధ్యానముచేస్తూ ఆశక్తి సూర్యరశ్మి ద్వారా తనయందు అవతరితమగు చున్నట్లు భావించాలి.

పావక ఉపవాసము ప్రాయశ్చిత్త స్వరూపముగా చేయవలెను. కేవలము జలమును మాత్రమే ఆ కాలమందు గ్రహింపవలె. తన తప్పిదమును క్షమించవలసిందిగా భగవంతుని వేడుచూ అటువంటి తప్పు తిరిగి చేయనని ప్రమాణముచేయవలె. అపరాధము కొరకు శారీరక కష్టసాధ్య తితీక్ష, శుభకార్యములకై ఎంతగా దానము చేయవలెనంటె పాపముయొక్క వ్యథ, పుణ్యము యొక్క శాంతి రమారమి సమానముకావలె. చాంద్రాయణవ్రతము, కృచ్ఛ్ర చాంద్రాయణ వ్రతము ఈ పావక ఉపవాసములే.

ప్రత్యేక ఉపవాసములందు ఈ విషయములను విశేషరూపమున ధ్యానము నందుంచుకొనవలెను. (1) ఉపవాస సమయమున మంచినీరుతరుచుగా పుచ్చుకోవాలి (2) ఉపవాసమున్న రోజున అధిక శ్రమ చేయరాదు (3) ఉపవాసదినమున పూర్తిగా

నిరాహారముగా లేకపోతే కొద్దిగారసయుక్త పదార్థములు, పాలు, పండ్లు మొదలైన బరువైన పదార్థములు కడుపునిండా తింటే ఉపవాసము వలన ప్రయోజనముండదు. (4) ఉపవాసము ముగించిన తర్వాత స్వల్పంగా తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్నితీసుకోవాలి. కడుపునిండుగా భోజనం చేయరాదు. (5) ఉపవాసముచేసిన రోజున ఎక్కువ సమయాన్ని ఆత్మచింతన, స్వాధ్యాయము, ఉపాసన మొదలగు కార్యక్రమాలలో గడపాలి.

ఉపత్యకల శోధన, పరిమార్జన మరియు ఉపయోగీకరణములకు బాగా తెలిసినవారి సలహా ప్రకారము ప్రత్యేక ఉపవాసములు చేయవలసివచ్చినా సాధారణ ఉపవాసానికి ప్రత్యేకంగా గాయత్రీ ఉపాసకులకు ఆదివారం మంచిది. ఆరోజున సప్తగ్రహముల సమ్మిళిత శక్తిభూమిమీద ప్రసరిస్తుంది. అది వివిధ ప్రయోజనములకు ఉపకరిస్తుంది. ఆదివారం ప్రాతః కాలముననే స్నానంచేయ వీలకలుగక పోతే కాళ్ళు, చేతులు, ముఖము కడిగి శుద్ధవస్త్రములను ధరించి సూర్యునికి ఎదురుగా కూర్చొని విప్పారిన నేత్రాలతో సూర్యనారాయణుని దర్శించి కళ్ళుమూసుకొని గాయత్రీ తేజోపుంజమగు రవిమండలమును గురించి ధ్యానించాలి. ఈ సూర్యునియొక్క తేజోపుంజ రూపిణియగు సముద్రము నందు మనం స్నానముచేస్తున్నాము, ఆ తేజోపుంజము మనచుట్టూ ఓతప్రోతమై యున్నది. ఈ విధంగా ధ్యానిస్తూ సవితాశక్తి యొక్క బ్రహ్మరశ్మి తనలో ప్రవేశించి శరీరమంతటా నిండుతున్నట్లు భావించాలి. బయట ముఖం మీద సూర్యరశ్మి పడటం, లోపల ధ్యానాకర్షణ ద్వారా సూక్ష్మరశ్మిని పీల్చి ఉపత్యకలను సువికశితం చేయడానికి బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఈ సాధన 15 నుండి 20 నిమిషాలు చేయాలి. ఆరోజు తెల్లని వస్త్రములను అధికంగా ఉపయోగించాలి. ఇతరవస్తువులను కూడ తెల్లనివాటిని ఉపయోగించాలి. మధ్యహ్నం 12 గం॥ తర్వాత ఫలహారం చేయాలి. పూర్తిగా నిరాహారంగా ఉండగలిగిన వారు ఉండవచ్చు. లేనివారు పండ్లు, పాలు, శాకములు తీసుకోవచ్చు. బాలురు, వృద్ధులు, గర్భిణీ స్త్రీలు, రోగులు, బలహీనులు అన్నము లేక గోధుమరవ్వతో చేసిన ఉప్మా మధ్యాహ్నం తీసుకుని రాత్రికి పాలు తీసుకోవాలి. ఉప్పు, చక్కెర రుచిని కలిగించే యీరెండు పదార్థాలను విసర్జించి భోజనం చేయడం ఒకరకం ఉపవాసమే. ప్రారంభంలో అస్వాదు ఆహారంతో అంశిక ఉపవాసం చేయడం వలనకూడ గాయత్రీ సాధకుడు తన ప్రవృత్తులను పెంపొందించుకొన వచ్చును.

ఆసనము

స్థూలంగా ఆసనములను గూడ శారీరక వ్యాయామం క్రింద జమకట్టవచ్చు వ్యాయామం ద్వారా కలిగే సత్ఫలితాలన్నీ ఆసనము ద్వారా కలుగుతాయి. సాధారణమైన కసరత్తుల ద్వారా వ్యాయామమందలి శరీర భాగాలకు ఆసనం ఉపకరిస్తుంది.

ఆసనములకు ఋషులు యోగసాధనలో చాల పెద్ద పీఠం వేశారు. ఆరోగ్య రక్షణకే గాక వీటివలన మర్మస్థానము నందలి "హవ్యవాహ". "కవ్యవాహ" అనే నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులను తట్టి లేపి క్రియాశీలం చేస్తాయి. ఆ మర్మస్థానములతి కోమలములై నందున

ప్రకృతి వాటిని చాల సురక్షితంగా అట్టిపెట్టింది. సాధారణంగా బాహ్యప్రభావం వాటి వరకు ప్రసరించదు. ఆసనముల వలన వీని సంరక్షణ జరుగుతుంది.

ఈ మర్మస్థానముల సంరక్షణలో ఎట్టి బాధ కలిగినా, జీవితం సంకటంలో పడుతుంది. ఇట్టి మర్మస్థానములు ఛాతీలోను, కడుపులోను ఎక్కువగా ఉన్నాయి. కంఠకూపము, స్కంధములు, పుచ్ఛము, మేరుదండము మరియు బ్రహ్మరంధ్రమునకు సంబంధించి 33 మర్మస్థానములున్నవి. వీనికి ఎట్టి అఘాతముకలిగినా రోగ విశేష కారణమున వికృతి కలుగుతుంది. దేహములోపల లోపలనే కృశించి పోతుంది. బయటికి ప్రత్యక్షంగా ఏరోగమూ కనిపంచదు గానీ లోపల లోపల దేహంలో తీవ్ర ఏర్పడుతుంది. నాడిలో జ్వరం కనిపించదు కానీ నోరుచేదుగా వుంటుంది. శరీరంలో గగుర్పాటు కలుగుతుంది. బరువుగా వుంటుంది. ఉదాసీనత, ఎముకలు చిట్లుట శిరస్సు తేలిక కావడం లేదా తలనొప్పి, దప్పిక మొదలైన జ్వర లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. వైద్యులకు ఏమి చేయాలో తెలియదు. మందుల వల్ల ఉపయోగం కన్పించదు.

మర్మస్థానములకు దెబ్బతగలటంవల్ల ఆకస్మిక మృత్యువు సంభవిస్తుంది. అభిచారోపులు మారణ ప్రయోగాలను ఈ మర్మ స్థానముననే చేస్తారు. హాని, శోకము,అవమానమ్ము మొ॥న మానసికమైన దెబ్బలు తగిలితే గూడ మర్మస్థానములు దెబ్బతిని అట్టి వ్యక్తికి ప్రాణసంకటము కలుగవచ్చు. మర్మస్థానములు అశక్తములైనప్పుడు, వాతరోగము, బట్టతల, బొల్లి, రాళ్ళు, ధైర్య సడలిపోవడం, ఎండిపోవడం, మొలలు మొదలైన వ్యాధులు కలుగుతాయి. శిరస్సునందు, మొండెమునందు ఉన్న మర్మస్థానముల యందు "హవ్యవాహ" నామక ధన విద్యుత్తు వుంటుంది. చేతులలో, కాళ్ళలో "కవ్యవాహ" నామక ఋణ విద్యుత్తు వుంటుంది. వీటి రెండింటి సంతులనం చెడిపోతే పక్షవాతం, అర్థాంగం, సంధివాతము మొదలైన ఉపద్రవాలు సంభవిస్తాయి.

కొన్ని సార్లు లావుగా దృఢంగా కనుపించేవారికి కూడ వంద రోగాలుంటాయి. ఈ మార్మిక రోగములకు కారణం మర్మస్థానముల యందలి గడబిడయే. వీరుసరియైన వ్యాయామం చేయకపోవడం వల్ల ఈ మర్మస్థానములకు తగిన వ్యాయామము అందకపోవడం ఒకకారణం. మందులు వీనికి పనిచేయవు. ఆపరేషన్‌లు, ఇంజక్షన్లు ఉపయోగించవు. ఈ గట్టి చిక్కును విప్పటానికికేవలం యోగాసనాలనే వాడి అస్త్రములు మాత్రమే శోధన చేసి చమత్కారాన్ని చూపగలవు.

మంచి ఆహార విహారములు, విశ్రాంతి, వ్యాయామము అన్నీ సక్రమంగా ఉన్నప్పటికీ ఒకప్పుడు మనుష్యుని మర్మస్థానములు అజ్ఞాత సూక్ష్మ కారణములచేత, వికృతి నొందే అవకాశము కలదని తెలిసిన ఋషులు, హవ్యవాహ, కవ్యవాహ తాడిత శక్తులు సంతులనాన్ని కోల్పోవడం వల్ల వ్యాధులు, బలహీనతలు చుట్టు ముట్టి యోగసాధన చేసే సమయంలో బాధలు కలుగుతాయని, వీనిని దూరం చేయడానికి, దీర్ఘకాలం ప్రయోగాలు, అనుభవం ద్వారా "ఆసనక్రియను" ఆవిష్కరించారు.

ఆసనముల యొక్క ప్రభావముసరాసరి మన మర్మ స్థలాలమీద పడుతుంది. నసనాడులకు, మాంసకండరములకు అతిరిక్తమైన కశేరుక (వెన్నెముక) గూడ ఆసనముల ద్వారా ఆకుంచన ప్రకుంచనములు (ముడుచుకొనుట) పొందడంవల్ల వానియందు నిల్వయున్న వికారములు తొలగిపోయి, ఎల్లప్పుడూ పరిశుద్ధంగా ఉండటంవలన కొత్తవికారములు చేరవు. మర్మ స్థానములయొక్క శుద్ధి, స్థిరత్వము, పరిపుష్టి కొరకు, ఆసనములు వాటి పద్ధతిలో అవి సర్వోత్తమ ఉపచారములుగా పేర్కొనబడినాయి.

ఆసనములు అనేకములు. అందు 84 ప్రధానమైనవి. వాటిని అన్నింటిని గూర్చి వివరించవలసిన అవసరం ప్రస్తుతంమనకు లేదు. సర్వాంగ పూర్ణమైన ఆసన శిక్షణ ఇక్కడ ఇవ్వబడటంలేదు. అది కావాలనుకొన్నవారు మా "బలవర్థక వ్యాయామము" అనే పుస్తకం చూడవచ్చు. నేడు గాయత్రీ యోగసాధన చేయగోరిన వారికి సులభంగా మర్మస్థానముల యొక్క సంరక్షణకు ఉపకరించే ఆసనములను గురించి వివరిస్తాను.

అటువంటి ఆసనములు ఎనిమిది. అవి అన్ని మర్మస్థానముల మీద ప్రభావం చూపుతాయి. అందులో 4, 5 మీకు అనుకూలంగా వుండే వాటిని భోజనానికి పూర్వం మాత్రమే చేయండి. ఇవి ఇతర ఆసనముల కంటే ఉపయోగకరమేకాక సరళంగా కూడా వుంటాయి. ఉపాసన చేసిన తర్వాత కూడ ఈ ఆసనాలను వేయవచ్చు. అందువలన రక్తగతి తీవ్రమైనందు వలన చిత్త చాంచల్యము, ధ్యాన సమయంలో బాధించదు.

(1) సర్వాంగాసనము :

ఆసనంపైన నిటారుగా పడుకోవాలి. అరచేతులు భూమికి అని ఉండేలా ఆనించాలి. మోకాళ్ళు వంచకుండా రెండు కాళ్ళను దగ్గరికి చేర్చి పూర్తిగా పైకి ఎత్తాలి. నిటారుగా ఉంచాలి. శరీరాన్నికూడ పైకి ఎత్తి పాదాలను తలవెనుకవైపు భూమికి తాకించాలి. కాళ్ళు మడువరాదు. చేతులను మునుపటిలాగా భూమిపై ఉంచవచ్చు లేదా సహాయం కోసం నడుముపైకి తేవచ్చు. గడ్డము ముందు భాగాన్ని తాకుతూ వుండాలి.

(2) బద్ధపద్మాసనము :

పద్మాసనములో ఆసనంపై కూర్చోవాలి. కుడిచేతిని వీపు మీదుగా పోనిచ్చి కుడికాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకోవాలి. అలాగే ఎడమచేతిని వెనగ్గా వీపుమీదుగా రప్పించి ఎడమకాలి బొటన వ్రేలిని పట్టుకోవాలి. వీపును నిటారుగా వుంచి దృష్టి నాసికాగ్రంపై నిలపాలి. గడ్డమును కంఠానికి పూర్తిగా అన్చిఉంచాలి. చాలామందికి ముందుగానే బొటన వ్రేలిని పట్టుకోవటం కష్టమవుతుంది. అలాంటివారు బొటన వ్రేలిని పట్టుకునేంతవరకు ఒకేచేతితో అభ్యాసం చేయడం మంచిది.

(3) పాద హస్తాసనము :

నిటారుగా నిలబడాలి. తర్వాత మెల్లమెల్లగా చేతులను క్రిందకుదించి, కాలి బొటన వ్రేళ్ళను పట్టుకోవాలి. కాళ్ళు రెండూ కలిపి ఉంచాలి. మోకాళ్ళనువంచరాదు. తర్వాతతలను క్రిందికి వంచి రెండు చేతుల మధ్యగావుంచి ముక్కునుమోకాలికి తాకించాలి. చేతులను

మార్చి కుడిచేతితో ఎడమ వ్రేలిని, ఎడమ చేతితో కుడికాలి వ్రేలిని త్రాకవచ్చు. తలను వంచినతర్వాత పొట్టను లోపలికి గాలి పీల్చి లాక్కోవాలి.

(4) ఉత్కటాసనము :

నిటారుగా నిలబడాలి. రెండు కాళ్ళు, మోకాళ్లు, మడమలు ఒకదానితో ఒకటి కలిసి ఉండాలి. గాలి లోపలికి పీలుస్తూ, రెండు చేతులను నడుముపై ఉంచి, మోకాళ్ళు వంచుతూ, శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచి, వెనుక వైపుకి వెళ్ళాలి. అంటే సరిగా కుర్చీపై నిటారుగా కూర్చున్నట్లు ఉండాలి. నడుము మోకాళ్ళకు సమాంతరంగా వచ్చిన తరువాత తిరిగి యథాస్థితికి రావాలి.

ఇది బాగా అభ్యసించిన తరువాత మడమలను కూడా ఎత్తి కేవలం ముందు వ్రేళ్ళపై బరువును మోపాలి. ఇదీ అభ్యాసమైన తర్వాత మోకాళ్లను వేరుచేసి దూరంగా తేవాలి. చేతివేళ్లు మోకాళ్ల ముందు వైపు భూమిని తాకేటట్లు ఉంచటం మరచిపోరాదు.

(5) పశ్చిమోత్తానాసనము :

ఆసనంపై కూర్చుని కాళ్ళు పూర్తిగా ముందుకుచాచండి. రెండు కాళ్ళూ తాకుతూ ఉండాలి. మోకాళ్ళు వంచరాదు. తర్వాత రెండు చేతులనుముందుకుచాచి కాలి బొటన వ్రేళ్ళన్నూ పట్టుకోవాలి. అంగుళము కూడ కదలరాదు. తర్వాత తలనుమోకాళ్ళపైకి గానీ, ఇంకా ముందుకుగానీ వంచి కాళ్ళను తాకించాలి. ఇంకా వీలైనట్లయితే చేతులను పాదాల వద్దనున్న భూమి పైకి తేవచ్చు. ముందుగా కాళ్ళు నిటారుగా వుంచి వ్రేళ్ళను పట్టుకోవటం అభ్యాసమైన తర్వాత తలనువంచడం అభ్యసించాలి.

(6) సర్పాసనము :

పొట్ట ఆధారంతో నేలపై పడుకోవాలి. తర్వాత రెండు చేతులను నేలపై ఆనించి వాటి ఆధారంతో నడుము పైకి లేపాలి. చేతులు నాభి ప్రాంతంలో నేలను ఆని వుండాలి. ముందుగా శరీరంలోని అన్ని భాగాలు నేలను తాకుతూ ఉండాలి. తర్వాత మెల్లగా తల, మెడ, ఛాతీ, పొట్ట భాగాలను పైకి లేపాలి. దృష్టి ముందువైపుకి ఉంచాలి. శరీరము పాము పడగవలె నిటారుగా (నిలపాలి) ఉండాలి. నాభి భూమిని తాకరాదు.

(7) ధనురాసనము :

ఆసనముపై బోర్లాపడుకోవాలి. తర్వాత రెండు మోకాళ్ళ వద్ద వంచాలి, చేతులు వెనుకకు తీసుకొని వెళ్ళి రెండు కాళ్ళను పట్టుకోవాలి. తర్వాత మెల్లగా తలనుండి నడుము వరకు పైకి క్రమంగా ఎత్తాలి. దాని కనుగుణంగా చేతులను పైకి తీసి కెళ్ళాలి. కాళ్లను పట్టుకున్న చేతులు విడిపోరాదు. వీలైనంతగా శరీరాన్ని భూమిపై నుంచి ఎత్తాలి. చూచేందుకుధనస్సు వలె ఉండాలి.

(8) మయూరాసనము :

మోకాళ్ళపై ఆసనం మీద కూర్చోవాలి. తర్వాత చేతులనుబోర్లించి నేలపై ఆనించాలి. తర్వాత కాళ్ళను వెనుకకు పూర్తిగా చాచి వేళ్ళపై బలమంతా మోపాలి. తర్వాత శరీరం

నిటారుగానే వుంచి భూమికి సమాంతరంగా పైకి లేపాలి. కేవలం చేతి వ్రేళ్ళు, కాలి వ్రేళ్లుమాత్రమే భూమిని తాకుతూ వుండాలి.

ఈ ఎనిమిది ఆసనాలు కష్టసాధ్యమైనవి కావు. కానీ నరాలపై మంచి ప్రభావముచూపగలవి. శాస్త్రాలలో ఇవి బాగా ప్రశంసింపబడినవి.

వీటన్నింటివలన కలిగే లాభం ఒక్క సూర్య నమస్కారముతో లభిస్తుంది. ఈ ఒక్క ఆసనం అనేక ఆసనాలకు సమానము.

మేము గాయత్రీ సాధనకులందరికి ఎక్కువగా సూర్య నమస్కారములు చేయమని సలహా ఇస్తుంటాము. సూర్యనమస్కారం వలన కలిగే లాభం చాలా మహత్యాన్ని కలిగి వుంటుందని మా అనుభవము. కానీ మిగతా ఆసనాలు కూడా వేయాలి. చాలా లాభదాయకమైనది.

సూర్య నమస్కారములు :

ప్రాతఃకాలంలో ఈ ఆసనాలు వేయండి. ఎక్కువగా వేడిగాని, చలిగాని, లేదా గాలి గానీ ఉన్నట్టయితే తేలికగా వుండే వస్త్రాలు ధరించవచ్చు. లేకుంటే శరీరంపై కేవలం లంగోటీ లేదా నిక్కరు ఉండాలి. బాగా గాలి, వెలుతురు వచ్చే గదిలో నడుముని నిటారుగా ఉంచి నిలబడాలి.

ముఖాన్ని తూర్పువైపు ఉంచాలి. కళ్ళు మూసి సూర్య భగవానుని ధ్యానించాలి. ఈ శరీరములోనికి అన్ని వైపుల నుండి సూర్య కిరణాలు ప్రవేశించి శరీరాన్ని ఆరోగ్యవంతం చేస్తున్నట్లుగాభావించాలి. తర్వాత క్రింది విధానాన్ని ప్రారంభించాలి.

(1) కాళ్ళను నిటారుగా వుంచి, నడుమును క్రిందివైపుకు వంచి, రెండు చేతులను నేలకుతాకించండి. తల మోకాళ్ళను తాకాలి. ఇది పాదహస్తాసనము. దీనితో పిక్కలకు, తొడలకు భుజాల వెనుక వైపునకు, చేతుల క్రింది భాగానికి వ్యాయమం అవుతుంది.

(2) తలను మోకాళ్లపై నుంచితీసి గట్టిగా గాలిపీల్చండి. ముందు కుడికాలిని వెనుకవైపుకి తీసుకెళ్ళి, కాలి వ్రేళ్ళపై నిలబెట్టాలి. ఎడమ మోకాలిని వంచాలి. రెండు అరచేతులు భూమిపై వుండాలి. తల కొంచెము పైకెత్తి దృష్టిని ముందువైపుకి ఉంచాలి. దీనితోతొడలకు, ఎడమ భాగానికి వ్యాయామం అవుతుంది. దీనిని వివేకపాద ప్రసారనాసనం అంటారు.

(3) ఈ సారి ఎడమ కాలిని వెనుకకు తీసికొని వెళ్ళాలి. నడుమును పైకి ఎత్తాలి. తల కొంచెం క్రిందికి వంగుతుంది. దీనిని ద్విపాద ప్రసారనాసనము అంటారు. దీనితో వ్రేళ్ళ నరాలన్నిటికీ, భుజాలకు, కాలి వ్రేళ్లకువ్యాయామం అవుతుంది.

(4) రెండు మోకాళ్ళు, రెండు చేతులు, ఛాతీ, తల ఇవన్నీ భూమిని తాకుతూ వుండాలి. శరీరము నిటారుగా వుండాలి. పొట్ట భూమిని తాకరాదు. దీనిని అష్టాంగ

ప్రణిపాతాసనము అంటారు. దీనితో చేతులు, నరాలు, పొట్ట, తొడ, భుజాలు, భుజ దండములకు వ్యాయామము కలుగుతుంది.

(5) చేతులను నిటారుగా నిలబెట్టండి. శరీరాన్ని పైకి ఎత్తాలి. నడుమును భూమివైపుకి వంచండి. తల పైకి ఎత్తండి. ఆకాశాన్ని చూడండి. మోకాళ్ళు భూమిని తాకరాదు. చేతులపై శరీరం నిటారుగా ఉంచాలి. నడుమును ఎంత త్రిప్పగలిగితే అంత త్రిప్పండి. దానివలన పైకి లేవగలిగినంత లేవవచ్చు. ఇది సర్పాసనము. దీనితో హృదయానికి, కంఠానికి బాగా వ్యాయమ మవుతుంది.

(6) కాళ్ళు చేతులు పూర్తిగా భూమిని తాకించండి. మోకాళ్ళు వంగరాదు. నడుమును ఎంత వీలైతే అంత పైకి ఎత్తండి, గడ్డం కంఠాన్ని తాకుతూ తల భూమికి సమాంతరముగా వుంటుంది. ఇది మయూరాసనము. దీనివలన మెడ, వీపు,నడుము, కాళ్ళు, భుజాలకుమంచి వ్యాయామము లభిస్తుంది.

(7) ఇక్కడి నుంచి మళ్ళీ ముందుచేసిన వ్యాయామాలు చేయవలసి ఉంటుంది. రెండవ నెంబరు ఆసనం మళ్లీ వేయాలి. అదిఏకపాద ప్రసారనాసనము.

(8) తర్వాత ఒకటవ ఆసనం పాదహస్తాసనము.

(9) నిటారుగా నిలబడి, రెండుచేతులను ఆకాశంవైపు లేపి జోడించండి. శరీరాన్ని ఎంత వీలైతే అంత వెనుకకు వంచండి. చేతులు ఎంత వెనుకకువెళితే అంత, కానీ నడుమువంగరాదు. ఇది ఊర్ధ్వ నమస్కారాసనము. దీనితో ఊపిరి తిత్తులకు, హృదయానికి మంచి వ్యాయామం అవుతుంది.

(10) తిరిగి మొదట చెప్పిన స్థితికి వచ్చి నమస్కారము చేసి సూర్య భగవానుని ధ్యానించండి. ఇది సూర్య నమస్కారము. ముందు మొదట ఐదు చేసి మెల్లగా సంఖ్య పెంచుకుంటూ పోవాలి. వ్యాయామ కాలంలో నోరు తెరువరాదు. ముక్కునుండి శ్వాస పీల్చాలి.

తత్వ శుద్ధి

ఈ సృష్టి అయిదు తత్వాలతోతయారయింది. ప్రాణుల శరీరాలు కూడా అ తత్వాలతోనే తయారయినవి. మట్టి, జలము, వాయువు, అగ్ని, కాంతి అనే అయిదింటి వల్లనే మనకు కనిపించే ఏవస్తువైనా, ఏ వ్యక్తియైన దృష్టి గోచరమవుతాయి. వస్తువుల పరివర్తన, ఉత్పత్తి, వికాసము, వినాశనము ఈ ఐదు తత్వాల మోతాదు మారటం వలననే.

వాతావరణం వల్ల ఆరోగ్యం ప్రభావితం అవుతుంది. చల్లని దేశాలైన యూరప్ ఖండంలోని దేశవాసుల రంగు, రూపు, ఎత్తు ఆఫ్రికా వంటి ఉష్ణ దేశాలలో ఉండేవారి రంగు, రూపు, ఎత్తు ఒకదానికొకటి భిన్నంగా ఉంటాయి. పంజాబీ, కాశ్మీరీ, బెంగాలీ, మద్రాసీల శరీర ఆరోగ్యంలోతేడా స్పష్టంగా ఉంటుంది. శరీరం కూడా భిన్నమే. ఇదంతా వాతావరణ ప్రభావమే కదా!

కొన్ని ప్రదేశాలలో మలేరియా, జాండిస్, చర్మరోగాలు, బోదకాలు, కంఠసర్పి వంటి రోగాలు అంతులేకుండా ఉంటే, కొన్ని ప్రదేశాలలో ఎంతటి పెద్దరోగాన్నయినా దరిజేరనీయని వాతావరణం ఉంటుంది. పశు పక్ష్యాదులలోను, గడ్డి, ధాన్యము, ఫలములు, ఓషధులు వంటి వాటిలోను వాతావరణాన్ని బట్టి మార్పు ఉంటుంది. ఇదే రకంగా వర్షము, ఎండ, చలి కూడ మనుష్యులలోమార్పు కలిగిస్తాయి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రము వాత, పిత్త, కఫములలో తేడావలన రోగాలు సంభవిస్తాయని చెబుతుంది. వాతమనగా వాయువు. పిత్తమనగా వేడి, కఫమనగా నీరు. ఐదు తత్వాలలో భూమి శరీరానికి స్థిరమైన ఆధారము. తగులబెట్టినా లేక భూమిలో పాతినా శరీరం మట్టి రూపమే ఏర్పరచుకొంటుంది. అందువల్ల శరీరం రోగాలకు కారణం కాదు.

మనస్సుకు ఆధారము ఆకాశము, బుద్ధి ఇంద్రియాల సూక్ష్మ తంత్రులతో సంబంధం కలిగి ఉంటుంది. స్థూల శరీరంపై వాతావరణం, ఎండల ప్రభావం ఉంటుంది. అందువల్ల వాటి ఆధారంతోనే రోగాలు లేదా ఆరోగ్యం ఏర్పడతాయి.

వాయువు మోతాదులో పరివర్తన వలన వాతము, పక్షవాతము, నొప్పి, కంపములు, కొంకర్లు పోవడం, గుల్మము, వెన్ను నొప్పి, నాడీ విక్షేపము మొదలైన రోగములు ఉత్పన్నమవుతాయి. తత్వముల యొక్క వికారము వలన కురుపులు, వ్రణములు, మశూచి, జ్వరము, రక్తపిత్తము, కలరా, విరేచనములు, క్షయ, ఉపదంశము, రక్తవికారములు కలుగుతాయి.

జలతత్వము యొక్క గడబిడ వలన జలోదరము, చెడు పదార్థములుచేరుట, బహుమూత్రము, ప్రమేహము, స్వప్నదోషములు, సోమము, ప్రదరము, జలుబు, దగ్గు మొదలైన రోగములు కలుగుతాయి. అగ్ని యొక్క లోపము వలన శీతము, జలుబు, కొంకర్లు పోవుట, అజీర్ణము, శిథిలత్వము కలుగుతాయి. ఈవిధంగా యితర తత్వముల లోపంవల్ల గూడా పెక్కు రోగాలు కలుగుతాయి.

ఆయుర్వేద మతంలోవిశేష ప్రభావం కలిగిన, గతిశీలమై క్రియాన్వితమై, స్థూల శరీరమును నిలకడగానుంచు కఫ, వాత, పిత్తములు, అనగా జల, వాయు, ఉష్ణములు దైనిక జీవిత మందు కలుగు ఒడుదుడుకులకు ప్రధాన కారణములు. అయినప్పటికీ పృథ్వి, ఆకాశతత్వములు గూడా విశేష ప్రభావమును చూపుతవి.

లావు లేక సన్నం కావడం, పొడవు లేక పొట్టి కావడం, రూపవంతుడు లేక కురూపి కావడం, ఎరుపు లేక నలుపు కావడం, శరీరం కోమలం లేక దృఢంగా ఉండటం వీనికి ఆధారము పృథ్వీ తత్వము. చాతుర్యము, మూర్ఖత్వము, సదాచారము, దురాచారము, నీచత్వము, మహత్వము, తీవ్రబుద్ధి, దూరదృష్టి, ఖిన్నత, ప్రసన్నత, ఈ గుణ, కర్మ, స్వభావ, యిచ్ఛా, ఆకాంక్షా భావనా, ఆదర్శ లక్ష్యాదికములు ఆకాశతత్వం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఉన్మాదము, పిచ్చి, గుండెదడ, నిద్రలేమి, దుఃస్వప్నములు, మూర్ఛ, గాభరా, నిరాశ మొదలైన వ్యాధులు గూడా ఆకాశతత్వం మీద ఆధారపడి ఉంటాయి.

ఉపయోగించిన వస్తువులను బట్టి వంటల రుచి, ప్రయోజనము ఆధారపడి ఉంటాయి. బియ్యము, పప్పు దినుసులు, స్వీట్లు, రొట్టెలు మొదలైనవి అగ్ని యొక్క ఉపయోగములో హెచ్చు తగ్గులను బట్టి తినడానికి అనుకూలంగా ఉంటాయి. ఈ విధంగానే నీరు, ఉప్పు, పంచదార, నెయ్యి మొదలైన వాటి ప్రమాణంమీద రుచి, గుణము, స్వరూపము ఆధారపడి ఉంటాయి.

శరీరం విషయం గూడా యింతే. తత్వముల యొక్క పరిమాణంలో ఎక్కువ తక్కువలు కలిగితే ఆరోగ్యం తప్పని సరిగా చెడిపోతుంది. జలము, వాయువు, చలి, వేడి (ఋతుప్రభావము) వీనివలన రోగి రోగ రహితుడు కావడం, రోగ రహితుడు రోగి కావడం జరుగుతుంది.

యోగ సాధకులు తప్పనిసరిగా తెలుసుకోవలసిన విషయం శరీరమును సురక్షితంగా ఉంచునట్టి పంచతత్వములు సరియైన ప్రమాణములో ఉండాలి. గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు శరీరమందు పంచతత్వముల రూపములో నివసిస్తున్నాయి. ఇవియే పంచ జ్ఞానేంద్రియములను, కర్మేంద్రియములను క్రియాశీలంగా ఉంచుతున్నవి. అజాగ్రత్త, అవ్యవస్థ, ఆహార విహారముల యందునియంత్రణ లేకపోవడం వల్ల సంతులనము తప్పి శరీరరూప పరమేశ్వరుని, పంచతత్వ రూప గాయత్రిని తిరస్కరించినట్లగును.

వేదాంత శాస్త్రమందు పంచతత్వములు ఆత్మ యొక్క ఆవరణములుగా బంధనములుగా తెలుపబడినవి. శంకర భగవత్పాదులు "తత్వబోధ" యొక్క సంకేత పీఠికయందు "పంచీకరణ విద్య"ను తెలిపినారు. అందలి కథనమునుబట్టి, బంధనముల నుండి ముక్తి ప్రాప్తించుటకై ముందుగా మనం తప్పనిసరిగా తెలిసికొనవలసిన విషయము " విశ్వమంతయు పంచభూతములయొక్క పరమాణువులు కదలుచు, తిరుగుచు, సంయుక్త విముక్తులు చేయు క్రీడగా, ఆకాశమందు పర్వతములు, వానరములు, సింహములు, పక్షులు, వృక్షములు, గృహాలు మొదలైన నానాప్రకార కౌతూహలపూర్ణ చిత్రములు క్షణక్షణము పుట్టి గిట్టుతూ ఉంటాయి. ఆ ప్రకారంగాఈ విశ్వమందు నానా ప్రకారముల నిర్మాణ, విధ్వంసములు జరుగుతూ ఉంటాయి.

అట్టివిచిత్రములచేత నిర్మితమైన చిత్రము మిథ్య, భ్రమ, మాయ, స్వప్నము. అదేవిధముగా విశ్వము మాయ, భ్రమ, స్వప్నముఅయి ఉన్నది. అవి పంచభూతముల యొక్క క్రీడ మాత్రమే. అందువలననే ప్రపంచము లీలాధరుని లీలగా, నటవరుని కళగా, మాయగా చెప్పబడింది.

కొంతమంది దూరదృష్టి లేనివారు సంసారము స్వప్నమను విషయమునుసరిగా అర్థముచేసికొనలేక వేదాంత విచారము జనులలో అకర్మణ్యత, నిరుత్సాహము, అనిచ్ఛ మొదలగు దుర్గుణములు పెరిగి సాంసారికోన్నతి యందలి మహోత్కాంక్ష విధిలమై

తద్వారా మన సమాజము, దేశము వెనుకబడి పోవుచున్నవని ఆరోపించుచున్నారు. ఇట్టి ఆక్షేపణ సత్యదూరము అవివేక పూర్ణమును గూడ.

వేదాంత విరోధులు మనం మరణించడం తథ్యమనీ, మరణించిన తరువాత తీసికొనిపోవు వస్తువులెవ్వియులేవనియు భావిస్తారు. ఈ విషయం తెలిసికూడా సాంసారికోన్నతి కొరకు ప్రాకులాట వదలలేదు. స్వప్నమందు గూడాఅన్నిపనులూ జరిగి పోతూనే ఉంటాయి. ఈప్రకారంగా సమాజంయొక్క నిర్మాణం గూడ జరుగు తుంటుంది. అందు పొట్టయొక్క, ఇంద్రియముల యొక్క, మనస్సు యొక్క ఆకలి ఎంతగా పెరిగిపోయినదీ అంటే, కర్తవ్యపరాయణతకని ఏప్రాణీ ఒక్క క్షణంగూడా దిగులుపడకుండా ఉండలేదు. క్రియాశీలత లేని వ్యక్తి జీవనధారణ చేయడం గూడా అసంభవమే.

వేదాంతము ప్రపంచము యొక్క దార్శనిక వివేచన చేస్తూ అందు పంచభూతముల యొక్క అస్థిర పరమాణు పుంజములు స్వప్నములుగా చెప్పబడినా, దీని ఫలితార్థముగా మనము ఆత్మిక లాభము కొరకు గూడా ప్రాపంచిక వస్తువులయొక్క సముపార్జన ఉపయోగించడం అవసరం. వస్తువుల యొక్క మోహమునందు ఆసక్తుడై వాని సంచయము, అనియంత్రిత భోగముల మృగతృష్ణవలన ఆత్మిక హితము యొక్క బలిదానము చేస్తున్నారు.

కర్తవ్యయుతమై యుండుట శరీరమునకు స్వాభావికధర్మము. దీనిని త్యజించుట జీవించియున్న ఎట్టి వ్యక్తికైనను అసంభవము. వేదాంతం చెప్పేది, ప్రపంచము, పంచభూతముల యొక్క క్రీడాస్థలి మాత్రమేనని. అది పూర్తిగా విజ్ఞాన సమ్మతము. దార్శనికులు వైజ్ఞానికులు గూడా చెప్పెడిదేమంటే అణు, పరమాణువుల యొక్క దృతగతితో పరిభ్రమించు చున్నందుకు ప్రపంచము యొక్క గతిశీలత కారణము. పంచ తత్త్వములచేత ఉత్పన్నమైన 96 జాతుల పరమాణువులే విశ్వమందలి వస్తువుల, దేహముల, యోనులయొక్క ఉత్పాదన, వినాశనములకు హేతువు.

పంచీకరణ విద్యననుసరించి సాధకుడు నక్రమంగా ఎప్పుడూ విశ్వము ఎగురుతున్న పరమాణువుల యొక్క సంయోగ వియోగముచే క్షణ క్షణము పుట్టి గిట్టెడు చిత్రావళిగా గ్రహిస్తాడో అప్పుడు అతని దృష్టి కోణము భౌతిక దృష్టిని వదలి ఆత్మికము కాగలదు. అతడు వస్తువులయందు అనావశ్యక మోహమును పెంచుకొనక, వానియొక్క దుష్ఫలితముల నుండి రక్షింపబడును. అట్టి వస్తువులు లోభ మోహములను పెంపుచేసి వివిధప్రకారములుగా పాపము, తృష్ణ, ద్వేషము, చింతాశోకములు మొదలగు అశాజన్య క్లేశముతో గూడిన నరకసదృశమైన జీవనమును కలుగజేస్తాయి.

పంచీకరణ విద్యననుసరించి మనశరీరమందలి ప్రతి అవయవము, మెదడు నందలి ప్రతిభాగము, ప్రతి కోరిక యిటువంటి సమస్త గుణ, కర్మ స్వరూప, స్వభావములు పంచభూతముల నుండి పంచతన్మాత్రల నుండి కలుగుతాయి. ఇదంతా అనాత్మ తత్త్వము. దానిపై అధికారము, మోహము మనకు వలదు.

దేహము గానీ మనస్సు గానీ తనవి అనుకోవడానికి కారణం లేదు. అవి జడములు పరివర్తనశీలములు. దేహము విశ్వమందలి యితర పదార్థముల వలెనే పాంచభౌతికము. అందువలన దేహమును మనము ఉపయోగించే వస్తువుగా, మన వాహనంగా భావించాలిగాని దేహంగానీ, మనస్సుగానీ కోరే ప్రతికోరిక వెనుకపడి ఆత్మకు గ్లానిని కలిగింపవద్దు. ఇట్టి మాన్యతను హృదయంగమం చేయుటకే శరీరము యొక్క విశ్లేషణ గావిస్తూ "తత్వ బోధ" యందు ఏతత్వముతో శరీరమందలి ఏ అంగము తయారైనది తెలుపబడినది.

పృధ్వీతత్వ ప్రధానత వలన అస్థి, మాంస, త్వచా, నాడీ, రోమాది స్థూల పదార్థములు తయారవుతాయి. జలతత్వ ప్రాధాన్యతతో మూత్రము, కఫము, రక్తము, శుక్రము మొదలైనవి తయారవుతాయి. దీనికి తాత్పర్యము శరీరములోని అంగ, ప్రత్యంగములు, ప్రేరణలు పంచతత్వములపై నాధారితములు.

ఈ ప్రపంచరూప విశ్వము నుండి, పంచావరణ శరీరము నుండి "అహం" యొక్క మాన్యతను వెలికితీసి విశ్వవ్యాపియు, చైతన్యయునగు ఆత్మయందు తనయొక్క పరివ్యాప్తిని తెలిసికొనిన పరిపూర్ణ మాన్యతయే ముక్తి యనబడును.

శరీరము యొక్క పాంచభౌతిక తత్వము ప్రపంచ శబ్దముచే పిలువబడుతుంది. వేదాంత శాస్త్రమందు యోగసాధన యొక్క ఆదర్శము "నేను" అనునది మాత్రమే కలదు అని తెలిసికొని, విశ్వమందేది కలదియో అదియంతయు ఆత్మయే, నాకన్న భిన్నమైనదిగాదు అను మాన్యత వలన అద్వైత బ్రహ్మము యొక్క ప్రాప్తి కలుగుతుంది.

ఇదియే భక్తిమార్గమున ఇంకొక శబ్దంతో పేర్కొనబడింది. "అంతానీవే", నాయొక్క ప్రత్యేక అస్తిత్వము లేదు. భావమున రెండును ఒకటే భక్తిమార్గమునకును, వేదాంత మార్గము నకును భావమందు అంతరమించుకయైనను లేదు.

అన్నమయ కోశము యొక్క పరిమార్జనమునకుమూడవ ఉపాయము "తత్వశుద్ధి". స్థూల (శరీరమున) రూపమును శరీరము యొక్క పంచతత్వములనుసరిగా నుంచుకొనుటకు, జల, వాయు, ఋతు, ప్రదేశ వాతావరణములను ధ్యానము నందుంచుట అవశ్యకము. సూక్ష్మరూపమున పంచీకరణ విద్య ననుసరించి, తత్వజ్ఞానము ప్రాప్తించిన తదుపరి ఆత్మ తత్వ, అనాత్మ తత్వముల అంతరము నెరిగి ప్రపంచము నుండి విడివడి చూడదగును. తత్వశుద్ధికి రెండునూ మహత్వపూర్ణములే. ఒకవంక అన్నమయ కోశమును సక్రమంగా ఉంచుతూ, వ్యావహారిక జీవనమునందు, పంచతత్వముల యొక్కశుద్ధి సంబంధ విషయాలను విశేష ధ్యానమున ఉంచుకొనదగును.

(1) జలతత్వము :

జలము వలన శరీరము, వస్త్రములు కూడ శుద్ధిచేయబడతాయి. స్నానం చేయడంలో కేవలం మురికిని వదిలించుకోవడమే కాదు నీటియందున్న "విశ్వ" అను పేరుగల విద్యుత్తుతో దేహమును తేజోవంతముగా జేసికొనుట. ఆమ్లజని, ఉదజని, నత్రజని

(నైట్రోజన్) మొదలైన బహుమూల్య తత్వములతో శరీరమును తడపడంగూడ జరుగుతుంది. ఉదయం శౌచమునకు వెళ్ళుటకు 20, 30 నిమిషాల ముందు ఒక గ్లాసు నీటిని లోపలికి పుచ్చుకొన్నట్లయితే రాత్రి అరగని పదార్థాలు బయటికి పోయి విరేచనము సాఫీగా ఉంటుంది.

నీటిని ఎల్లప్పుడూ పాలవలె నిదానంగా గుటకలు వేస్తూ త్రాగాలి. ప్రతి గుటకకూ ఈ విధంగా భావించాలి. "ఈ అమృత తుల్య జలమందు ఎట్టి చల్లదనమున్నదో, శక్తి, మాధుర్యము ఉన్నదో వానిని పీల్చుకొని నాశరీరము నందు ధరించుచున్నాను. ఈ భావనతోపాటు త్రాగిన నీరు పాలతో సమానంగా పనిచేస్తాయి.

కొన్ని స్థలముల యందు దొరికే భారము కలిగే ఉప్పగా ఉండి నూనెతో కూడి (oily) ఎక్కువ లోతులేని చెఱువు నీరుగానీ హానికరములైతే అట్టి ప్రదేశాలలో నివశించేవారి అన్నమయ కోశమందు వికారము కలుగుతుంది. కొన్ని ప్రదేశములలో నీరు త్రాగుటవలన బోదకాలు, ఆసనమందు, అండములందు వ్రణములు, లూటీలు జలోదరము, కుష్ఠు, గజ్జి, మలేరియా మొదలైన రోగాలు వస్తాయి. దోమలు, క్రిములు, ఎక్కువగా వుంటే కూడా అట్టి ప్రదేశాలలో నీటిని త్రాగరాదు. స్వచ్ఛంగా తేలికగా ఉండే మంచినీరు దొరికే ప్రదేశాలలో నివసించడం మంచిది. ధనవంతులు దూరప్రాంతములు నుండి గూడ మంచినీరు తెప్పించుకోగలుగుతారు.

అప్పుడప్పుడూ ఎనిమా చేసి కూడ అంత్రముల యందలి మలమును విసర్జింపజేయాలి. అందువలన నిలువయున్న మలము వలన కలిగిన విషపదార్థములు బయటికి పోయి, మనస్సు తేలికగా వుంటుంది. ప్రాచీన కాలమందు వస్తిక్రియ యోగమందు ఆవశ్యకమగు అంగంగా ఉండేది. ఇప్పుడు ఎనీమా ద్వారా అదేపని జరుగుతుంది.

జల చికిత్సాపద్ధతి రోగ నివారణ యందు, ఆరోగ్య సంవర్ధమునకు చాల ఉపయోగము. డా॥ తాయిక్నే ఈ విజ్ఞానము మీద స్వతంత్ర గ్రంథమును రచించినారు. ఆ పద్ధతిలో చేయబడే కటిస్నానము, మేహన స్నానము, మేరుదండ స్నానమున తడిదుప్పటి కప్పటము, గుడ్డ ప్లాస్టరు మొదలైన ప్రక్రియలు రోగ నివారణమునకు గొప్ప సహాయకారులు.

(2) అగ్ని తత్వము :

సూర్యునిప్రకాశమునకు దగ్గరగా వుండే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇంటి కిటికీల్లు, తలుపులు ఎండ, గాలి ప్రసరించేందుకు ఎప్పుడు తెరచి ఉంచాలి. ఉదయము ఎండను ఆచ్ఛాదన లేకుండా శరీరంపైకి రప్పించే యత్నం చేయాలి. సూర్యుని వేడివలన వేడెక్కిన నీటిని ఉపయోగించటం లేదా తడిసిన శరీరంపై ఎండ పడనివ్వటం చేయాలి.

సూర్యుని సప్త కిరణాలు అల్ట్రావయోలెట్, అల్ట్రావయోలెట్‌లు ఆరోగ్యానికి మంచిదని నిరూపించారు. అవి నీటిలో సూర్యరశ్మి కలవటం వలన ఏర్పడతాయి. ఎండలో రంగుల అద్దాల నుంచు సంపూర్ణ రోగ చికిత్సా విధానము, అలాగే నీటిని ఎండలో వుంచితే

వచ్చే ఆవిరితో అనేక రోగాలను తగ్గించడమనే విధానాలు సూర్య చికిత్సలో ఏ ప్రామాణిక పుస్తకంలో నైనా దొరుకుతాయి

ఆదివారం ఉపవాసముండటము, సూర్యునికి గల తేజస్సును, బలమును, యిచ్చు శక్తిని ఆహ్వానించడమే. పూర్తిగా లేక ఒకపూట ఉపవాసముంటే శరీరమునకు కాంతి, అత్మకు తేజస్సు పెరుగుతాయి.

(3) వాయు తత్వము :

జనం ఎక్కువగాను, దుమ్ము, ధూళితోను ఉండి శుద్ధమైన వాయువు రాలేని, పోలేని ఇళ్ళు ఆరోగ్యానికి చాల ప్రమాదకరములు. మన నివాసం బాగా గాలి వచ్చే ప్రదేశంగా ఉండాలి. పగలు వృక్షాల నుండి ఆక్సిజన్ బయటకు వస్తుంది. అది మనిషికి చాల అవసరము. వీలైనంత వరకు వృక్షాలతో నిండివున్న ప్రదేశాలలోపగటిపూట పనిచేయడం మంచిది. ఇంటిచుట్టూ మొక్కలు, చెట్లు నాటాలి.

ప్రాతఃకాల వాయువు ఆరోగ్యానికిచాల మంచిది. కాబట్టి వేగంగా నడుస్తూ ఉదయం తిరగాలి, నీడ, చీకటి, తేమ ఉన్న ప్రదేశాలలో అనేక జ్వరాలను తెచ్చే క్రిములుంటాయి. గాలి బాగా వేగంగా ఉంటే చర్మం పగులుతుంది. బాగా వేడిగా లేదా చల్లగా గాలి వుంటే న్యుమోనియా లేదా ఫ్లూ జ్వరాలు వస్తాయి. ఈరకమైన వ్యతిరేక వాతావరణం మిమ్మల్ని కాపాడుతుంది.

ప్రాణాయామం ద్వారా ఊపిరితిత్తులకు వ్యాయమం అవుతుంది. శుద్ధమైన వాయువు వలన రక్తం శుద్ధి అవుతుంది. అందువలన శుద్ధమైన గాలి ప్రసరించే చోట ప్రాణాయామం రోజూ చేయాలి. ప్రాణాయామ విధి ప్రాణయామ కోశ సాధన అనే ప్రకరణంలో వ్రాయబడి ఉంటుంది.

హవనం చేయటము :

అగ్ని తత్వ సంయోగముతో హవనం వాయువును శుద్ధి చేస్తుంది. అగ్నిలో ఏవస్తువుతే మండుతుందో అదిభస్మం కాకుండా వాయు మండలంలో సూక్ష్మమై వ్యాపిస్తుంది. వేరు వేరు వృక్షాల సమిధల హవన సామాగ్రుల ఉపయోగం వేరు వేరుగా ఉంటుంది. దీనివలన శరీరమును, మనస్సును ఆరోగ్యంగా ఉంచగల వాయుమండలము తయారవుతుంది. 'ఏ సమిధను, ఏ హవన సామాగ్రిని అగ్నిలో వేస్తే ఏ ఉపయోగం వస్తుందో తెలపడానికే గాయత్రీ యజ్ఞ విధానమున వ్రాయబడినది.

గాయత్రీ సాధకులు తమ అన్నమయ కోశాన్ని వాయుశుద్ధి చేసుకోవడానికి కొన్ని హవన సామాగ్రులను తయారుచేసుకొని ఎండలో కొంచెంగా కాలనిచ్చి దానితో తమ నివాసాలను శుద్ధి చేసుకుంటూ ఉండాలి.

గంధకపుపొడి, దేవదారు, జాజికాయ, ఏలకు, జాపత్రి, ఆగరు కర్పూరము, తుంగ వట్టివేరు, ఎండిన ద్రాక్ష, జవలు, పొడిచేసి కొద్దిగా నెయ్యి పంచదార కలిపి ధూపం

తయారుచేయాలి. ఈ ధూపాన్నివేస్తే మంచి సుగంధము, ఆరోగ్యము ఏర్పడతాయి. బజారు నుంచి కూడ ఏదైనా ఒక అగరుబత్తి తెచ్చి వాడవచ్చు. సాధనా సమయంలో ఇలాంటి సుగంధం ఉండాలి.

ఊపిరి ఎల్లప్పుడూ ముక్కుతోనే తీసుకోవాలి. నోటితో గాలి పీల్చరాదు. దుప్పటితో ముఖాన్ని మూసుకొని నిద్రించటం మంచిది కాదు. అలాగే ఇతరులు విడిచిన శ్వాస పీల్చ వలసినంత దగ్గరగా నిద్రించరాదు. ధూళి, పొగ, దుర్గంధం నిండిన వాయువు నుండి ఎప్పుడూ తప్పించుకోవాలి.

పృథ్వీ తత్వము :

వట్టి మట్టిలోనే విష నివారణకు ఉపయుక్తమైన అద్భుతశక్తి యున్నది. మలినమైన చేతులను మట్టితో రుద్ది శుద్ధిచేసుకొను అలవాటు మనకున్నది. ప్రాచీనకాలంలో ఋషులు, మునులు, భూమిని తొలిచి గుహలు తయారుచేసుకొని అందు నివశించేవారు. అది వారి ఆరోగ్యం మీద మంచి ప్రభావం చూపించేది.

ప్రకృతికి చాల సమీపంలో ఉంటే బాలకులు, పృథ్వి యొక్క మహత్వాన్ని తెలుసుకుంటారు. వారు భూమిపైనే ఆడతారు. భూమి మీదనే నిద్రించడం పరుపులు, దిండ్లమీదకన్నా వారికి ఆనందంగా ఉంటుంది. పరుపుల విషయం చూస్తే అవి కూడ పడుకోవడానికి పృథ్వినే ఉపయోగించుకొని అవసరమయిన శక్తిని అందునుండి పొంది తాజాగా ఉంటాయి. తీర్థయాత్రల నిమిత్తం, ధర్మకార్యముల నిమిత్తం నడచి వెళ్లేవారు పాదరక్షలు లేకుండా వట్టి కాళ్ళతో నడిచే సాంప్రదాయం ఉన్నది. తపోనిష్ఠులు కటిక నేలపైనే నిద్రిస్తారు.

ఈ నియమముల యొక్క ఉద్దేశ్యము ధర్మసాధన పేరుతో పృథ్వియందు గల పోషక శక్తి ద్వారా సాధకులను లాభాన్వితులను చేయటమే. పక్కా యిండ్లలో నివసించేవారికంటే మట్టితో నిర్మించిన కుటీరములో నివసించేవారే ఎక్కువ ఆరోగ్య వంతులుగా వుంటారు. మట్టిని ఉపయోగించడం ద్వారా ఆరోగ్యంగా ఉండడంలో మనకు గొప్ప సహాయం కలుగుతుంది. దోష రహితమైన, పవిత్రమైన భూమిపై వట్టి కాళ్ళతో నడవడం మంచిది. గరికతో పచ్చగా ఉన్న ప్రదేశంలో తిరుగాడుట మంచిది.

పహిల్వానులు ధనికులైనా, పేదలైనా మట్టి అఖాడాలలోనే వ్యాయామం చేస్తారు. అందువలన మట్టిలోవున్న అమూల్య గుణములన్నీ శరీరానికి లభిస్తాయి. స్నానం చేసేటప్పుడు సబ్బుకు బదులు తడిమట్టినీ, బంకమట్టిని రుద్దుకోవటం వలన చాలా ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి. మురికిని దూరం చేస్తుంది. విషాన్ని బయటకు నెట్టివేస్తుంది. చర్మాన్ని కోమలంగా, తాజాగా మెరిసేటట్లుగా, వికాసవంతంగా ఉంచుతుంది.

కురుపులు, పుండ్లు, కాలినపుండ్లు, తీట, వాతరోగము, విషజంతువుల కాటు, వాపు, దెబ్బలు, చంకలో బిళ్ళలు కట్టుట, లూటీ, కళ్ళు మంటలు, కుళ్ళు, రక్త వికారములు మొదలైన రోగములకు తడిమట్టిని కట్టడంవలన ఆశ్చర్యకరమైన ఉపయోగం

కలుగుతుంది. "డాక్టరు టియికున్" వ్రాసిన "జలచికిత్స"లో మట్టితో పట్టీలు వేయడం వలన కలిగే ప్రయోజనములను గురించి విస్తారంగా వివరించారు. పొయ్యిలో కాలిన మట్టితో దంతమంజనము, నాసిరారోగములకు మట్టిపెళ్ళపైన నీరుపోసి వాసన చూపించడము, కాళ్ళకు మట్టి రాయడం అందరికీ తెలుసు.

మలమూత్ర విసర్జనము ఎక్కువగా చేయబడే ప్రదేశములో బాగుచేసినా కూడ వాసన వేస్తూనే వుంటుంది. దానికి కారణం భూమికిగల శోషణశక్తి. అది దాని మీద పడవేసినదానిని కుళ్ళేటట్లుచేసి దాని ప్రభావాన్ని చాలకాలం లోపల దాచుకుంటుంది. పృధ్వి యొక్క సూక్ష్మశక్తి ప్రజలయొక్క సూక్ష్మ వికారములను (ఆలోచనలను) గుణములను పీల్చుకొని తనయందు ధరిస్తుంది, ఏ ప్రదేశములలో హత్య, వ్యభిచారము, జూదము మొదలైన దుష్కర్మములు జరిగినవో, అట్టి ప్రదేశములకు ఇతరులు వెళితే వారిపై కూడ ఆ దుష్కర్మముల ప్రభావం పడుతుంది.

శ్మశానంలో అనేక మృత శరీరాలు నశిస్తూ వుంటాయి. ఆ శ్మశాన భూమి తనలో ఎన్నో భయంకర సంఘటనలను నిక్షిప్తం చేసుకోవడంవల్ల అక్కడికి వెళ్ళిన వారికి ఆ వాతావరణం భయంకరంగా కనిపిస్తుంది. తాంత్రిక సాధనలకు శ్మశాన వాతావరణం మాత్రమే ఉపకరిస్తుంది.

భూమి యందలి ప్రభావాన్ని, గాయత్రీ సాధకులు పూర్తిగా వినియోగించుకోవాలి. ఎక్కడ సత్పురుషులు నివశిస్తారో, ఎక్కడ స్వాధ్యాయము, సద్విచారము, సత్కార్యములు జరుగుతూ వుంటాయో అవి ప్రత్యక్షతీర్థములుగా పేర్కొనబడ్డాయి. ఆ ప్రదేశముల యందలి వాతావరణము సాధకుని యొక్క సాఫల్యమునకు బహుళ ప్రయోజనకారి. ఏ ప్రదేశములలో ఎప్పుడో ఒకప్పుడు ఎవరో ఒక అవతార పురుషుడు లేదా దివ్యపురుషుడు నివశించి ఉంటే వారి యొక్క ప్రభావమును ఆ ప్రదేశమందలి భూమి ధరించి తీర్థముగా మారుతుంది. ఎక్కడైనా ఎక్కువ కాలం సిద్ధపురుషుడుగానీ, తపస్విగానీ నివశించియుంటే ఆ ప్రదేశము సిద్ధపీఠమై అక్కడ నివసించే వారందరిపై ఆ ప్రభావం పడుతుంది.

సూక్ష్మదర్శన శక్తి కలిగిన మహాత్ములు, కృష్ణభగవానుని ప్రత్యక్ష లీలా తరంగములు వ్రజభూమి యందు మహత్తరప్రభావపూర్ణ స్థితిలో ఇప్పటికి హాజరుగా ఉన్న విషయాన్ని చూచారు. తీర్థవాసుల యొక్క దోషపూరిత చిత్తముల ప్రభావం పడినప్పటికీ, ఈ భూమి యందలి ప్రభావశక్తి ఆ అగంతకుల మనస్సులకు ఆహ్లాదకరమైన శాంతిని ప్రసాదిస్తూనే ఉన్నది. ఎందరో ముముక్షువులు తమ ఆత్మశాంతి కొరకై ఈ పుణ్యభూమియందు కొద్దికాలమో, గొప్ప కాలమో నివసించారు. క్లేశయుక్త వాతావరణములో బహుళ శ్రమకోర్చి చిరకాలం సాధన చేసినందు వలన కలిగే సత్ఫలితాలు ఇట్టి పుణ్యభూమిలో అచిరకాలంలోనే లభిస్తాయి, తీర్థ స్థానముల యందు, ఉత్తకాళ్ళతోనే ప్రదక్షిణము పరిభ్రమణము చేయాలి. అట్టి స్థానముల యందలి పుణ్య తరంగములు శరీరమును స్పృశించినంతనే ఆత్మశాంతిని కలిగిస్తాయి.

ఆకాశతత్వము :

ఆకాశతత్వము మిగిలిన నాలుగు తత్వములకంటే సూక్ష్మతరమగుటవలన అధికశక్తి శాలియైయున్నది. విశ్వవ్యాప్తమై శూన్యమందు ఒక శక్తి తత్వము పరిపూర్ణమైయున్నది. దానిని ఆంగ్లభాషలో "ఈథర్" అనిపిలుస్తారు. ఆకాశమును శూన్యముగా భావించవద్దు. ప్రత్యక్షానుభవం కలుగకపోయినా ఆకాశతత్వము యొక్క అస్తిత్వము నిస్సందేహముగా సత్యము.

రేడియోద్వారా వినవచ్చే పాటలు, వార్తలు, ప్రకటనలు మొ॥నవి మనము వింటూనే వుంటాము. అవి ఈథర్‌లో ప్రకాశతత్వంలో తరంగాలరూపములో ప్రయాణం చేస్తున్నాయి. నీటిలో మట్టిగడ్డ విసిరితే తరంగాలు బయలుదేరినట్లు అవి జలాశయము యొక్క చివరి అంచువరకు చేరుకున్నట్లు ఈథర్‌లో శబ్ద తరంగాలుత్పన్నమై విశ్వమంతటా వ్యాపిస్తున్నాయి. ఈ విజ్ఞానాన్ని ఆధారంగా చేసుకొని రేడియో కనిపెట్టబడింది. ఒకచోట నుండి శబ్దతరంగములు విద్యుత్తరంగ ములలో కలుపబడి అధిక శక్తితో ప్రసారము చేయబడతాయి. మరోచోట రేడియోని ట్యూన్ చేస్తే ఆ ప్రసారిత తరంగాలు గ్రహింపబడి ప్రేషితమైన సందేశాన్ని వినిపింపజేస్తాయి.

వాణి నాలుగు విధాలుగా వుంటుంది.

(1) **వైఖరీవాణి :** ఇది నోటినుండి వెలువడి చెవితో గ్రహింపబడుతుంది. దీనినే శబ్దమని పిలుస్తారు.

(2) **మధ్యమావాణి :** సంకేతములవలన, ముఖాకృతి, వలన నేత్రభావ భంగిమలద్వారా చెప్పబడినది. ఇదియే భావము.

(3) **పశ్యంతీవాణి :** మనస్సుచేత ప్రసారంచేయబడి మనస్సుచేతనే గ్రహింప దగినది. దీనినే ఆలోచన అంటారు.

(4) **పరావాణి :** ఇది ఆకాంక్ష, కోరిక, నిశ్చయము, ప్రేరణ, శాపము, వరదానము మొదలైన రూపములలో అంతఃకరణ యందు మెదులుతూ వుంటుంది. దీనినే సంకల్పమని పిలుస్తారు.

ఈ నాలుగు రకాలైన వాక్కులు ఆకాశంలో తరంగాల రూపంలో ప్రసారిత మవుతుంటాయి. వ్యక్తియొక్క ప్రభావాన్ననుసరించి అతడు ప్రసారము చేసిన శబ్దము, భావము. విచారము (ఆలోచన), సంకల్పము ఆకాశములో అంత ప్రబలమై ప్రసారం చేయబడుతుంది.

ఆకాశమందు అసంఖ్య ప్రకృతులు కలిగిన లెక్కకు మీరిన వ్యక్తుల ద్వారా, అసంఖ్య ప్రకారములైన స్థూల, సూక్ష్మ శబ్దావళి ప్రేరితం కాబడుతూ వుంటుంది. మన మనస్సు ఏకేంద్రము మీద స్థిరమైతే ఆ జాతియొక్క అసంఖ్య ప్రకారములైన ఆలోచనలు మన తలలో దూరి వాని పూర్వ సిద్ధాంత, విచారములకు పుష్టి కలిగించుట ప్రారంభిస్తాయి.

మనస్సు వ్యభిచారం వంకకు మరలితే విశ్వమందుగల అసంఖ్య వ్యభిచారుల నుండి, ఆకాశంలోనికి ప్రసారం చేయబడిన, శబ్ద, భావ, విచార సంకల్పములు మనపైన వర్షించి మనను ఆ మార్గంలో ఉత్సాహితులను చేస్తాయి.

మనచే నిర్మితమైన ఆలోచనా విచారధారలో, ఒకమౌలికమైన ఆకర్షణ శక్తి వుంటుంది. అదే విధమైన ఆలోచనలు ఆకాశము నుండి మనచే ఆకర్షించబడతాయి. రేడియోను ఒక మీటరుకు ఆన్‌చేస్తే, ఆ ప్రత్యేకమయిన స్టేషనులో ప్రసారమయ్యే కార్యక్రమాలు మాత్రమే వినిపిస్తాయి, ఇతర రేడియో స్టేషన్లు ప్రసారము చేసే కార్యక్రమాలు వినిపించవు. అదే విధంగా మనకు తగిన ఆలోచనలను మాత్రమే మనం ఆకర్షించుకో గలుగుతాము.

శవాన్ని చూచి ఒకకాకి అరిస్తే వందలాది కాకులు అక్కడ గుమిగూడతాయి. అదే విధంగా ఆలోచనలుగూడ స్వజాతిని పిలిచి ఒక గొప్ప విశేషమైన సేనను తయారు చేసుకుంటాయి. సైన్యము యొక్క ప్రాబల్యాన్ననుసరించి ఆ ఆలోచనలు ఆ ప్రత్యేకదిశలో కార్యోన్ముఖమై దండు వెడలుతాయి.

ఆకాశతత్వము యొక్క ఈ ప్రత్యేక లక్షణాన్ని దృష్టిలో నుంచుకొని, మనస్సు దురాలోచనలనుండి విషయుక్త సర్పమువలె సావధానంగా ఉండాలి. లేకున్న అది అనేకములైన స్వజాతీయ దుర్విచారములను ఆహ్వానించి మనను సంకటంలో పడవేయుట తథ్యము. మన మనస్సులో ఎటువంటి దురాలోచనలు తలఎత్తినా వెంటనే వానిని త్రుంచివేయాలి. లేకపోతే అది సంపూర్ణమానస క్షేత్రాన్ని ఎంతగా కలుషితం చేస్తుదంటే ఒక చుక్క విషం మొత్తం భోజనాన్ని విషయుక్తం చేయదా?

మనసునందు ఎల్లప్పుడు ఉత్తమ, ఉచ్ఛ, ఉదార, సాత్వికభావ సమన్వితమైన ఆలోచనలకు మాత్రమే తావునీయాలి. అప్పుడు అదేవిధమైన సద్విచారములు ఆకాశము నుండి మనపైన వర్షించి ప్రోగుబడి, మనలను సన్మార్గముదెసలో ప్రేరేపించి, ఉత్తమమైన విషయములనే ఆలోచింపజేసి, స్వాధ్యాయము, మననము, ఆత్మచింతనము, పరమార్థములద్వారా ఉపాసనామయ మనోభూమికను సిద్ధముచేసి కళ్యాణమయ కార్యము లను మనముచేయ ప్రేరేపించును. ఉచ్ఛవిచారధార ద్వారా సత్కార్యములు చేయుటద్వారా సద్గతి ప్రాప్తికలుగును.

సంకల్పములు ఎప్పుడు నశించవు. పూర్వకాలమందు ఋషులు, మునులు, సత్పురుషులయొక్క ఏ ఆలోచనా, ప్రవచన సంకల్పములున్నవో అవి యిప్పటికినీ ఆకాశమందు ప్రతిధ్వనిస్తూనేవున్నది. మనమనోభూమి అనుకూలంగా ఉంటే ఆ దివ్యాత్ముల యొక్క మార్గదర్శనము, అండ మనకు తప్పక లభిస్తాయి.

పరబ్రహ్మయొక్క బ్రాహ్మీప్రేరణలు, శక్తులు, కిరణములు తరంగములు ఆకాశము ద్వారా మానవాంతఃకరణమునకు ప్రాప్తించును. దైవీశక్తులు, ఈశ్వరీయ వివిధ గుణయుక్త కిరణములుగూడ ఆకాశమునుండి మనసుద్వారా భూమిన అవతరిస్తాయి.

శివుడు ఆకాశవాణియైన గంగను తన శిరస్సున ధరించినాడు. అప్పుడే గంగ నేలపై ప్రవహించినది. బ్రహ్మయొక్క సర్వోత్కృష్ట దివ్యశక్తి, ఆకాశవాహిని, గాయత్రీ గంగను సాధకుడు అన్నిటికన్నా ముందు తన మనోక్షేత్రమునకు దింపి ప్రవహింపజేస్తాడు. అందువలన సాధకునకు తన మనోక్షేత్రము శుద్ధమై, పరిమార్జితమై, స్వచ్ఛమై, సచేతనమగును. అది గాయత్రివలన మాత్రమే సాధ్యము మరి వేరు ఉపాయము లేదు.

తపశ్చర్య - తపము యొక్క అర్థము

వేడి, గతి, క్రియాశీలత, ఘర్షణ, సంఘర్షణ, తితీక్ష, కష్టములయెడ సహనము, ఏ వస్తువునైనా దోషరహితము, పవిత్రము, లాభదాయకము చేయాలంటే తపింపజేయాలి. బంగారము పుటము పెట్టడం వలన మేలిమి అవుతుంది. డాక్టర్లు పరికరాలను ఆవిరిలో తపింపజేసి (Sterilise) గానీ ఆపరేషను మొదలుపెట్టరు. కత్తులకు పదునురావడానికి ముందు ఎర్రగాకాల్చి నీటిలోముంచి సాగకొట్టాలి. సానబెట్టాలి. వజ్రాన్ని అదేవిధంగా సానబెడితేగాని తళుకు బెళుకులు కనిపించవు. వ్యాయామమువంటి కష్టసాధ్యమైన అభ్యాసాలు చేయకపోతే ఎవరూ మల్లుడు కాలేరు. కఠోర పరిశ్రమకోర్చి అధ్యయనం చేయనిదే ఎవరూ విద్వాంసులు కాలేరు. తల్లి తన బిడ్డను నవమాసములు గర్భమున మోసేనగానీ పుత్రవతి అనిపించుకొనదు. గుడ్డలను ఎండలో ఆరవేయకపోతే కంపు కొట్టితీరతాయి. గోదాములలో నిల్వయుంచిన ధాన్యము అప్పుడప్పుడూ ఎండలో ఆరబెట్టకపోతే పుచ్చిపోతాయి. ఇటుకలను బట్టీలో కాల్చకపోతే గట్టితనంరాదు. వండని ఆహారము ప్రాణరక్షణ చేయలేదు.

ప్రాచీనకాలమందు పార్వతి తపముచేసి మనసునందలి కోరిక నెరవేర్చుకొన్నది. భగీరథుడు తపము చేసి గంగను భూలోకమునకు పిలుచుకొని రాగలిగినాడు. తాపసులు కఠోరతపముచేసి సిద్ధులను బడసినారు. రావణుడు, కుంభకర్ణుడు, మేఘనాథుడు, హిరణ్యకశిపుడు, భస్మాసురుడు మొదలగువారు తపము యొక్క ప్రభావముచేతనే విలక్షణ వరదానమును పొందినారు. నేటికికూడా ఎవరికేది ప్రాప్తించినను అది తపముచేతనే ప్రాప్తించుచున్నది.

ఈశ్వరుడు తపస్వులయెడనే ప్రసన్నుడై వారికి మాత్రమే అభీష్ట, ఆశీర్వాదముల నిస్తాడు. ధనసంపన్నుడు, సుందరుడు, ఆరోగ్యవంతుడు, విద్వాంసుడు, ప్రతిభాశాలి, నాయకుడు, అధికారి మొదలైన రూపములయందు భాసించు ప్రకాశము ఈ జన్మయందో, పూర్వజన్మలయందోచేసిన తపస్సునుబట్టి లభించును. మరల తపస్సు చేయనియెడల అతని ప్రకాశము పూర్వ పుణ్యము తరిగినంతనే మసకబారును.

ప్రస్తుతము తక్కువలోనున్నవారు ఉచ్చస్థితి నొందుటకు ఒకేమార్గమున్నది. అది తపము. తపస్సుచేయక ఎట్టిస్థితి సాఫల్యము ఆత్మికముగానీ ప్రాపంచికముగానీ లభించదు. కళ్యాణము తపస్సునందే యున్నది. తపస్సుననే అభీష్ట వస్తువుల కోశము తెరువబడును.

రెండు అరచేతులు రాస్తే వేడిపుడుతుంది. రెండు ఎండుకట్టెలను రాస్తే అగ్నిపుడుతుంది. గమనము, వేడి, క్రియ ఈ మూడూరంగు యొక్క పరిణామములు. యంత్రములను చలింప జేయుటకు త్రోయడమో, నెట్టడమో చేయాలి. లేకపోతే ఎంతటి ఖరీదుగల యంత్రమైన నిస్తబ్ధంగా వుండిపోతుంది.

శరీరానికి కదలికనివ్వడానికి వ్యాయామాన్ని చేయాలి. శ్రమయైనా చేయాలి. ఆత్మయందు తేజస్సు, సామర్థ్యము, చైతన్యము ఉత్పనం కావడానికి తపస్సుచేయవలసి ఉన్నది. పాత్రలను తోమకపోతే ఇంటిని దులిపి ఊడ్వకపోయినా కసువు, మురికి పేరుకుపోతుంది. తపశ్చర్యను వదలినంతనే ఆత్మకూడ, అశక్తము, నిస్తేజము, వికారగ్రస్తము అయితీరుతుంది. సోమరితనము ఎల్లప్పుడూ సుఖమును కోరుకొనుట అన్నమయ కోశమును ఆరోగ్యంగా ఉండనీయవు. అందులకే ఉపవాసములు, ఆసనములు. తత్వశుద్ధితోపాటు తపశ్చర్యకూడ ప్రథమకోశము యొక్క సువ్యవస్థకు ఆవశ్యక అంగముగా చెప్పబడినది.

ప్రాచీనకాలమందు తపశ్చర్యకు గొప్ప మహత్వమీయబడినది. ఏ వ్యక్తి ఎంత కష్టపడి చేశాడు? ఎంతటి కష్టములను సహించాడు? ఎంతటి సాహసము, ప్రయత్నము, క్రియాశీలత కలిగినవాడు, అనే వాటినిబట్టి సిద్ధుడయ్యేవాడు. ధనవంతుడుగానీ, రాజుగానీ, చక్రవర్తిగానీ అందరూ తమ పిల్లలను గురు కులములకు పంపి, కఠోర జీవనమందు శిక్షణ యిప్పించేవారు. అప్పుడు వారు ఎట్టి ఆపదలనైనా ఎదుర్కొని సంపత్తిని పొందు సామర్థ్యం కలిగియుండేవారు.

ప్రస్తుతం తపస్సు యొక్క మహత్వమును ప్రజలు మరిచిపోయినారు. సోమరి తనము, బద్ధకము, నాజూకు ధనవంతుల లక్షణాలుగా పరిగణింపబడుతున్నాయి. అందు వలన పురుష ప్రయత్నము తగ్గిపోతున్నది. యోగ్యతద్వారా ఆర్జించడం మానేసి అన్యాయము, మోసము, ధూర్తత్వములతో గొప్పవారు కావడానికి ప్రయత్నం జరుగుతున్నది.

గాయత్రీసాధకుడు తపస్వియై తీరాలి. అస్వాదువ్రతము ఉపవాసము ఋతుప్రభావ (శీతోష్ణ) సహిష్ణుత, తితీక్ష, ఘర్షణ, ఆత్మకల్ప ప్రదాయిత్వము నిష్కాసనము. సాధన, బ్రహ్మ చర్యము, చాంద్రాయణము, మౌనము, అర్చన మొదలైన తపశ్చర్యావిధులు చెప్పబడినవి. శ్రమ, కర్తవ్యపరాయణత్వము, జాగరూకత, పురుషార్థము తోడునీడగా ఉంచుకొనుము. సమయమును బహుమూల్య సంపత్తిగా గ్రహించి ఒక్కక్షణమైనన్నూ నిరర్థకంగా వృధా చేయరాదు.

పరోపకారము, దేశసేవ, సత్కార్యములకై దానము యజ్ఞ (త్యాగ) భావనతోకూడిన పరమార్థజీవనము, ప్రత్యక్ష తపస్సు, ఇతరుల లాభముకొరకు తన స్వార్థమును బలిదానము చేయుట తపస్వీ జీవనముయొక్క ప్రధానచిహ్నము. ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ప్రాచీన కాలములో వలె తపస్సు చేయడం కష్టం. భగీరథుడు, పార్వతి, రావణుడు మొదలైన వారివలె ఉగ్రతపస్సు చేయుటకు తగిన శరీరస్థితి మనకు లేదు. దీర్ఘకాలము

నిరాహారముగా నుండుట, విశ్రాంతి ఎరుగక దీర్ఘకాలము సాధనా నిరతులగుట నేడు సంభవముగాదు. అటులజేసిన శరీరముగ్లాని నొందును.

సత్యయుగమందు దీర్ఘకాలము తపము, దానము జరుగుతూ ఉండేవి. దానికి కారణం అప్పట్లో శరీరంలో వాయుతత్వం ప్రధానంగా వుండేది. త్రేతాయుగమున అగ్నితత్వం ప్రధానంగా ఉండేది. ద్వాపరయుగమందు జలతత్వము అధికంగా యుండేది. ఆయుగములందు చేయబడిన సాధనలకు యిప్పుడు మనం యోగ్యులం కాదు. నేడు కలియుగమందు, మానవదేహమందు పృథ్వీతత్వము ప్రధానముగాన్నది. పృథ్వీతత్వము ఇతర తత్వములకంటే స్థూలము. అందువలననే నేటికాలమందు శరీరము కృత, త్రేతా, ద్వాపరయుగములనాటి కఠోరతపశ్చర్య చేపట్టలేదు.

ఇంకొక విషయం, వర్త మానకాలంలో సంయమమందు, సామాజిక, ఆర్థిక, భౌతిక వ్యవస్థలయందు పరివర్తన కలుగుట వలన మనుష్యుల జీవన, సహనములయందు గొప్ప అంతరము సంభవించినది. పెద్దనగరములలో నివసించేవారికి యాంత్రిక సభ్యత యొక్క తోడు లభించడంవలన శారీరక శ్రమ చాల తగ్గిపోయి అధికాంశము కృత్రిమ వాతావరణం కారణంగా శుద్ధ జలము, వాయువుల నుండి గూడ వంచితులు కావడం జరుగు తున్నది. ఇట్టిస్థితిలో శరీరము పూర్వకాలమువలె యోగ్యంగా ఉండటం అసంభవంగా తోస్తున్నది.

కొద్దికాలం క్రితం వరకు నేతి, ధౌతి, వస్తి, న్యోరి, ప్రధోల, కపాలభాతి మొదలగు క్రియలు సుభంగా చేయకలిగేవారు. అవిచేసేటటువంటి యోగులు చాలామంది కనిపించేవారు. ఇప్పుడు యుగ ప్రభావంవల్ల సాధన కఠినమైపోయినది. ప్రస్తుతం అట్టి క్రియలు చేసినందువలన కలుగవలసిన లాభంకూడా కలుగుట లేదు.

ఎక్కువమంది హఠయోగులు ఈ క్రియలు చేయడంవలన కష్ట సాధ్య, రోగపీడితులవుతున్నారు. రక్తపిత్త, అంతర్దాహ, మూలాధార కఫ, అనిద్ర యిత్యాది రోగములచే గ్రసితులైన హఠయోగులను మనం చూస్తున్నాము. అందువలన వర్తమాన కాలము యొక్క శారీరకస్థితులయందు ధ్యానము, తపశ్చర్యయందు బహుసావధానమగు పాత్రయొక్క ఆవశ్యకత ఉన్నది. నేడు సమాజసేవ, జ్ఞాన ప్రచారము, స్వాధ్యాయము, దానము, ఇంద్రియ సంయమమువెుదలగు ఆధారములపైన మన తపోసాధన నిర్మితంకావాలి.

ప్రాణమయ కోశసాధన

ప్రాణము శక్తికి, సామర్థ్యమునకు ప్రతీక. మానవ శరీరమందు అంతరము ఏదైతే ఉన్నదో అది చాలా సాధారణము. ఒకమనుష్యుడు ఎంత ఒడ్డుపొడుగు ఉంటాడో, మరొకడు కూడా దాదాపుగా అంతే వుంటాడు. కానీ మనుష్యుని సామాజిక శక్తి యందు ఆకాశమునకు నేలకుగల మధ్యగల అంతరం వుంటుంది. దానికి కారణం అతని ఆంతరిక శక్తి.

విద్య, చాతుర్యము, అనుభవము, దూరదృష్టి, సాహసము, సంకల్పము, శౌర్యము, జీవనశక్తి, ఓజస్సు, దృష్టి, పరాక్రమము, పురుషార్థము మొదలగు పేర్లతో ఈ ఆంతరిక శక్తియొక్క పరిచయము మనకు కలుగుతున్నది. ఆధ్యాత్మిక పరిభాషలో దీనికి ప్రాణశక్తి అనిపేరు. ప్రాణము నేత్రములయందుండి ప్రకాశిస్తుంది. ముఖముమీద వ్యాపించి తిరుగుతూ యుంటుంది. హావ భావములయందు దాని తరంగములు ప్రవహిస్తాయి. ప్రాణము నందలి విలక్షణ గంధము యితరులను సమ్మోహితులను చేయగలదు. ప్రాణవంతులగు స్త్రీ పురుషుల యొక్క మనసులోని ప్రకాశము ఇతరులకు నిర్లక్ష్యంచేయలేనిది.

ప్రాణవంతమగు వాణి వినినవారి మానసిక కవాటాలు పూర్తిగా తెరుచుకుంటాయి. దంతాలు పీకేటప్పుడు మనం ఏ విధంగా ప్రాణాలు అరచేతిలో పెట్టుకుంటామో, ప్రాణంపోయేటప్పుడువాని ప్రాణశక్తికూడఅదేవిధంగా తల్లడిల్లిపోతుంది. నాలుగుదిశలా నిరాశాజనకమైన దట్టమైన అంధకారం విస్తరించి ఉన్నప్పటికీ ప్రాణశక్తి ఆశఅనే ప్రచురరేఖను నిర్మించుకొని వెలుగుతూవుంటుంది. ఇసుకలో తైలం తీయాలన్నా, మరుభూమి యందు ఉపవనాన్ని పెంచాలన్నా ఆవగింజను పర్వతం చేయాలన్నా అసంభవాన్ని సంభవం చేయాలన్నా అట్టి సామర్థ్యం ప్రాణవంతునియందే వుంటుంది. ఎవనియందు ప్రాణశక్తి స్వల్పమాత్రంగానే వుంటుందో వానిని జీవన్మృతుడని పిలుస్తాము. శరీరము ఏనుగంత ఉన్నప్పటికీ అతడు ఎల్లప్పటికీ పరాధనుడుగా, పరభాగ్యోపజీవిగానే మిగిలిపోతాడు. అతడు వాని కష్టములకు కారణాన్ని యితరులపైకి నెట్టి మనస్సును బుజ్జగించుకోగలుగుతాడు. ఉజ్వల భవిష్యత్తునందలి ఆశతో అతడు స్వకీయసామర్థ్యముపై విశ్వాసముంచడు. ఎవరో శక్తివంతమైన పురుషుని యందు, ధనికునియందు, సిద్ధపురుషునియందు, దేవతలయందు వానిఆశ కేంద్రీకృతమై వారెవరో సహాయపడాలని కోరుకుంటూ వుంటాడు. అటువంటివాడు ఎల్లప్పుడూ తన దౌర్భాగ్యాన్ని తలచుకొని దుఃఖిస్తూవుంటాడు.

ప్రాణముద్వారా ఎట్టిశ్రద్ధ, నిష్ఠ, దార్ఢ్యము, ఏకాగ్రత భావన కలుగుతాయో అవి భవ బంధములను తెగగొట్టి ఆత్మను ఆ పరమాత్మతో కలిపిముక్తి యొక్క పరమపురుషార్థమును ప్రాప్తింపజేస్తాయి. ప్రపంచములో అన్యసుఖసాధనల ప్రాప్తికొరకు ఎంతటివివేకం, ప్రయత్నము. పురుషార్థము కావలసి ఉంటుందో, ముక్తికొరకుఅంతకంటే వేయిరెట్లు ప్రయత్నం కావాలి.

ముక్తి విజయమునకు ఉపాహారము. అది సాహసులకు, వీరులకు మాత్రమే లభిస్తుంది. భగవానుడు తనకుతానుగా ఎవరినీ బద్ధులను గానీ ముక్తులనుగానీ చేయడు. స్వర్గంలోగానీ, నరకంలోగానీ యితరులెవరు మనని పడదోయరు. మనము స్వయంగా మన ఆంతరంగిక స్థితిపై ఆధారపడి ఏదిశలో అడుగు వేస్తామో అదేలక్ష్యంవైపు ప్రయాణం చేస్తాము.

ఉపనిషత్తులో ''నాయమాత్మా బలహీనేన లభ్యో'' అనగా ఈ ఆత్మ బలహీనులకులభింపదు అని నొక్కిచెప్పిరి. నిస్తేజుడైన వ్యక్తి తనయింటిలోని వారిని, యిరుగు పొరుగు వారినీ, బంధువులను, మిత్రులను ప్రభావితం చేయలేకపోతే, శ్రేష్ఠునిపై (పరమ + ఆత్మ = పరమాత్మ) వాని ప్రభావము ఏముంటుంది? తేజస్వి అయినవాడు మాత్రమే ఆత్మలాభాన్ని పొందగలడు. అందు వలన ప్రాణసంచయము కొరకుయోగశాస్త్రమందు అత్యధిక ప్రాధాన్యత యీయబడినది. ప్రాణాయామముయొక్క మహిమ సకల ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రములందు వేనోళ్ళ పొగడబడినది.

ఈశ్వరునియొక్క సర్వ మహిమామయి అయిన గాయిత్రీ శక్తి ఎల్లెడలా వ్యాపించి ఉన్నట్లే నిఖిలవిశ్వమందును ప్రాణము అను చైతన్యసముద్రము వ్యాపితమై యున్నది. ఏ విధంగా శ్రద్ధా సాధనలతో గాయత్రీశక్తిని ఆకర్షించి తనయందు ధరింప ప్రయత్నంచేశాడో, అదేచేసికొనుటకు విశ్వవ్యాప్తమగు ప్రాణపుంజము నుండి వలసినంతమాత్రముగా ప్రాణతత్వమును ఆకర్షించుకొనదగును. అట్టి భాండాగారముఎంత పెద్దదైన అంతగా మనము ప్రాణవంతము కాగలము. అట్టిఅనుపాతముచేత ప్రాప్తించుటకు మనము అధికారులముకాగలము. దీర్ఘాయుర్దాయము, ఉత్తమ ఆరోగ్యము, చైతన్యము, స్ఫూర్తి, ఉత్సాహము, క్రియాశీలత, కష్టసహిష్ణుత, బుద్ధిసూక్ష్మత, సౌందర్యము, మనోమోహకత్వము మొదలైన విశేషములు ప్రాణశక్తి రూపిణియగు చిచ్ఛుబుద్ధిలో నుండి వెలికిచిమ్మబడే అగ్నికణముల వంటివి.

ప్రాణాయామము

శ్వాసను లోనికి కుంభించి మరల బయటకు వదలు ఒక విశేష ప్రక్రియ కలదు. ఈ విధానమునను సరించి సైకిల్ పంపుతో గాలికొట్టి ట్యూబును భర్తీచేసినట్లు ప్రాణశక్తిని లోపలికిపీల్చి శరీరమును నింపగల్గుదుము. ఆ పంపుద్వారా లోనికిపీల్చ బడినదేదియు మరల బయటకుపోని విధానముతో అట్టి పంపు తయారుచేయబడినది. ప్రాణాయామ వ్యవస్థకూడా ఇటువంటిదే. సాధారణ శ్వాస, ప్రశ్వాస క్రియయందు రోడ్డుమీదకు యాత్రికులు వచ్చిపోయినట్లు శ్వాసతోపాటు ప్రాణముగూడ వచ్చిపోతూవుంటుంది. కానీ ప్రాణాయామ విధిననుసరించి యాత్రికులకు ధర్మశాలలో వసతి కల్పించినట్లు శ్వాసతోపాటు శరీరములోనికి ఆకర్షించబడిన ప్రాణమునకు స్థావరము కల్పింపబడును.

భారతీయ యోగశాస్త్రములలో షట్చక్రములయందు, సూర్యచక్రమునకు చాల అధిక మహత్వము ఇవ్వబడినది. ప్రస్తుతం పాశ్చాత్య విజ్ఞానంకూడా సూర్యగ్రంధిని సూక్ష్మతంతువుల కేంద్రముగా స్వీకరించినది.

పాశ్చాత్యవైజ్ఞానికులు శరీరముయొక్క ఆంతరంగిక క్రియావిధిపై దీని శాసనమును తెలిసికొని బాహ్యాంగముల ప్రగతి, ఉన్నతి, అవనతి దీనిపై ఆధారపడియున్నదనిపేర్కొనిరి. మానవ శరీరమునందు ప్రతిక్షణము జరుగుతున్న క్రియా ప్రణాళిక యొక్క సంచాలనము ఈ సూర్యగ్రంధి ద్వారానే జరుగుతున్నట్లు తెలిసికొనబడినది. కొందరు విద్వాంసులు దీనిని

కడుపుయొక్క మెదడుగా పేర్కొన్నారు. ఈ సూర్యచక్రము (SOLAR PLEXUS) ఆమాశయమునకుపైనా, హృదయకోశమునకు వెనుకగా మేరుదండమునకు (వెన్నెముక) రెండు ప్రక్కలా వ్యాపించివుంటుంది. ఇది ఒకరకమైన తెలుపు, బూడిదరంగుల కలయికగల వర్ణంలో మెత్తని పదార్థంతో చేయబడివుంటుంది. కానీ పరిశోధన ఇప్పటికీ అసంపూర్ణమే. సూర్యచక్రముయొక్క కార్యపద్ధతి, మహత్వము, తెలిసినదానికంటే అనేకరెట్లు అధికము. ఈ కేంద్రమునకుచిన్నదెబ్బ తగిలినా మనుష్యునకు వెంటనే మృత్యువు సంభవించును.

యోగశాస్త్రము ఈ కేంద్రమును ప్రాణకోశముగా తెలిసికొనినది. ఇక్కడినుండి బయలుదేరిన ఒకరకమయిన మానవ విద్యుత్‌ప్రవాహము నాడులన్నిటియందును ప్రవహించునని పేర్కొన బడినది. ఓజోశక్తి ఇచ్చట గుమికూడియుండును.

ప్రాణాయామము ద్వారా సూర్యచక్రమునకు ఒకరకమైన తేలికైన మాలిష్ జరుగుతుంది. అందువలన అందుఉత్తేజన యొక్క సంచారము వేడి, వెలుగు కలిగిన క్రియాశీలత పెరుగుతుంది. ప్రాణాయామమువలన నిదానంగా వాయువునిండి (ఊపిరితిత్తులు) ఉబ్బి సూర్యచక్రముయొక్క పరిధిని స్పృశిస్తాయి.

తడవ తడవకు స్పర్శచేయడంతో అభిషేకించే అంగముల యందు ఉత్తేజము కలిగినట్లు ప్రాణాయామంద్వారా వాయుకోశము సూర్యచక్రమును స్పృజించుటవలన ఒకవిధమైన తత్తరపుట్టే ఉత్తేజము, కల్లోలము ఉత్పన్నమవుతుంది. అట్టి ఉత్తేజము వ్యర్థముకాదు. సంబంధించిన అంగ ప్రత్యంగములకు జీవనమును, బలమును కలిగిస్తుంది. అందువలన శారీరక, మానసిక ఉన్నతులయొక్క ద్వారము తెరువబడుతుంది.

మేరుదండము (వెన్నెముక)నకు కుడి, ఎడమలలో నాడీ గుచ్ఛకముల యొక్క రెండు శృంఖలలు విస్తరించి ఉంటాయి. ఈ గుచ్ఛకములు పరస్పరము సంబంధము కలిగివుంటాయి. ఇందులోనే శిరము, వక్షస్థలము, ఉదరము మొదలైన వాటి యొక్క గుచ్ఛకములు కూడ కలిసివుంటాయి. ఇతరములైన అనేక నాడీతంతువులు గూడ వచ్చి కలుస్తాయి. దీని ప్రథమ విభాగము మస్తిష్కమేరు విభాగమని పిలువబడుతుంది. ఇది శరీరమందలి విజ్ఞానతంతువులచే ఘనీభూతమైయున్నది. ఈ ప్రదేశము నుండి అనేకములైన అతి సన్నని, అసంఖ్యములైన తంతువులు బయలుదేరి రక్తనాడులయందు వ్యాపించి వుంటాయి. అవి తమయందు నిక్షిప్తమై యున్న విద్యుచ్ఛక్తిచే బాహ్యశరీర అవయవములను కదిలిస్తూవుంటాయి.

మేరుదండమునకు ఇరువైపులా రెండు నాడీశృంఖలలు విస్తరించి ఉంటాయని ముందే చెప్పబడినది. వీనిని యోగశాస్త్రమందు ఇడ, పింగళ అని పిలుస్తారు. రక్త ప్రసరణము, శ్వాసక్రియ, జీర్ణక్రియ మొదలగు ప్రముఖ వ్యవస్థల నియంత్రణను క్రమబద్ధంచేసే మహత్తర బాధ్యతనుఈ నాడీగుచ్ఛకముతీసుకుంది. ప్రాణాయామ సాధన యందుఈ ఇడా, పింగళ నామకనాడులను నియతవిధి ననుసరించి బలీయం చేయడం

జరుగుతుంది. అందువలన తత్సంబంధమైన శరీరము యొక్క సహానుభావీ క్రియల యొక్క వికారములు దూరమై ఆనందమయమైన ఆరోగ్యము కలుగుతుంది.

అత్యంత ప్రాచీన కాలమునుండి ఆధ్యాత్మికవేత్తలు ప్రాణాయామము యొక్క మహత్వమును, దానివలన కలుగు లాభమును, అనుభవపూర్వకముగా గ్రహించి యున్నారు. దానిననుసరించి సమస్త భూమండల మందలి యోగి పురుషులు, విధి ప్రకారముగా ఈ క్రియలాచరించు చుండెడివారు. మహాపురుషుడైన ఏసుక్రీస్తు తన శిష్యులతో కూడ ఒక పర్వతముపైకి వెళ్ళుటలో ఆధ్యాత్మిక శ్వాస-ప్రక్రియల రహస్యము గూఢముగా నిక్షిప్తమైయున్నదని చెప్పుకుంటారు.

బౌద్ధ ధర్మమందు "జజన" నామక ప్రాణాయామము చిరకాలము నుండి అభ్యసింపబడుతున్నది. ప్రసిద్ధ జపానీయ పురోహితుడు హాకుయన్ జోషి ప్రాణాయామ ప్రక్రియనుబాగా విస్తారంగా వ్యాప్తి చేశాడు. ఇతరదేశాలలో కూడా ఏదో ఒకవిధంగా ఈ విద్య అభ్యసింపబడేదన్న దాఖలాలు మనకులభిస్తున్నాయి.

యోగదర్శనమందలి సాధనా పాదములో 52, 54 సూత్రములలో ప్రాణాయామము వలన అవిద్య యొక్క అంధకారము దూరమై జ్ఞానజ్యోతి ప్రకటితమై మనస్సు ఏకాగ్రతనొందునని చెప్పబడింది. ప్రాణమునుతమ వశమందుంచుకొనిన యోగులు ఇచ్ఛామరణమును పొందునట్టిగాథలను మనము వినియున్నాము ప్రాణశక్తితో తనయొక్క పరులయొక్క, రోగములను పోగొట్టు ఒక ప్రత్యేక విజ్ఞానమున్నది. అనేక ప్రకారముల ప్రాణాయామముల వలన కలుగు లాభములను మనము వినుట, చూచుట జరుగుచున్నది. ఇట్టి విచిత్ర లాభములు ఆశ్చర్యజనకములు. అట్టి ఆశ్చర్యజనక విశేషములను గూర్చి మనము చర్చించబోవుట లేదు.

ప్రాణాయామమువలన శరీరము యొక్క సూక్ష్మక్రియా పద్ధతిపైన అదృశ్య రూపములో విజ్ఞాన సమ్మత ప్రభావం పడుతుంది. దానివలన రక్త ప్రసరణము, నాడీ సంచాలనము, జీర్ణక్రియ, స్నాయువుల గట్టితనము, గాఢనిద్ర, స్ఫూర్తి మొదలైన మానసిక వికాసముయొక్క చిహ్నములు స్పష్టముగా దృష్టిగోచరమవుతాయి. స్వాస్థ్యము, ప్రసన్నత, ఉత్సాహము, కష్టించి పనిచేయగల యోగ్యత పెరుగుతాయి.

ఆత్మోన్నతి, చిత్తమునకు ఏకాగ్రత, స్థిరత్వము, దృఢత్వము మొదలైన మానసిక గుణాలరూపమున ప్రాణసాధనలతోపాటు వృద్ధికలుగుతుంది. అట్టి లాభములను గూర్చివిచారించిన ప్రాణాయామమును ఆత్మోన్నతి కొరకై మహత్వపూర్ణ సాధనగా మనం తెలుసుకోగలుగుతాము.

ప్రాణతత్వమునకు వాయువుతో విశేష సంబంధమున్నది. పాశ్చాత్య వైజ్ఞానికులు ప్రాణమును వాయువు యొక్క సూక్ష్మ భేదముగా అర్థంచేసుకున్నారు. శ్వాససరిగా తీసుకుంటున్నారా లేదా అనే దానిని బట్టి ప్రాణమాత్ర యొక్క ఘటన, విస్తరణ ఆధారపడి వుంటుంది. అందువలన కొద్దో గొప్పో శ్వాసతీసుకునే పద్ధతి బాలవృద్ధులతో సహా అందరికీ పరిచయం చేయవలసి వున్నది.

మనం గట్టిగా సంపూర్ణంగా శ్వాసతీసుకోవాలి. అందువలన వాయువు ఊపిరితిత్తుల యందలి అన్ని భాగములలోనికి, అన్ని గాలి అరలలోనికి పోయి రక్తాన్ని శుభ్రం చేస్తుంది. తేలికగా సగం సగం పీల్చడం వలన ప్రతి గాలిఅరలోనికి పోయి రక్తాన్ని శుభ్రపరచలేదు. శ్వాస ప్రక్రియ సరిగా జరగడంవలన రక్తమందలి అశుద్ధత "కార్బానిక్ ఏసిడ్ గ్యాస్" బయటికిపోయి ఆక్సిజన్‌తో నిండుతుంది.

ఈ ప్రాణశక్తి శుద్ధరక్తముతోపాటు శరీరమందలి అంగ, ప్రత్యంగముల యందు ప్రవేశించి వానిని తాజాగా, శుద్ధంగా ఉంచుతుంది. శుద్ధరక్తంలో నాలుగవవంతు ఆక్సిజను వుంటుంది. ఇందుకు ఏమాత్రము తక్కువైన అనివార్యరూపముగా జీర్ణక్రియలో లోపం కలుగుతుంది. అట్టివ్యక్తుల జఠరాగ్ని మందంగా వుంటుంది.

వీటన్నిటినీ సమగ్రంగా అధ్యయనం చేస్తే మనశ్వాస క్రియ గాఢంగా వుండాలనేది అర్థం అవుతుంది. అందువలన తగిన ఆక్సిజను లభించి అంగ ప్రత్యంగములయందు తాజాదనము, స్ఫూర్తికలిగి పాచనశక్తి యందు దౌర్బల్యము కలుగదు.

జఠరాగ్ని మందముఅగుట వలన అన్యాంగములయందు శైథిల్యముకలుగును. అవి సగం సగం పనిచేయడమో లేదా దోషవంతమో అవుతాయి. క్రమంగా ఇది కొంతకాలం సాగితే జీవనయాత్రయందు పలు విఘ్నములు, బాధలు కలిగి ఎన్నో రకముల రోగాలను ఎదుర్కొనవలసి వుంటుంది.

అసంపూర్ణంగా శ్వాసతీసుకునేవారి ఊపిరితిత్తులలో చాలా భాగం పనిలేకుండా ఉండిపోతుంది. ఇల్లు శుభ్రం చేయకపోతే దానిలో ఆ మాలిన్యం, సాలిగూళ్ళు, దోమలు, క్రిములు మొదలయినవి చేరతాయి. అదేవిధంగా ఊపిరితిత్తుల యందలి గాలి గదుల అన్నింటియందు గాలి చొరకపోతే క్షయ, దగ్గు, జలుబు, కఫము, ఉబ్బసము మొదలైన రోగకీటకములుచేరతాయి. నిదానంగా వాటి స్థావరం బలపడిపోయి వాటిని బయటకు పంపడం, నిర్మూలించడం కఠినములేదా అసంభవము అవుతుంది.

ప్రాణాయామ విజ్ఞానంలో మొదటి పాఠం మనం శ్వాస పూర్తిగా లోతుగా తీసుకోవాలి. ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా నిండి పోయేటట్లు గాలి పీల్చాలి. తొందర అసలు పనికిరాదు. శ్వాస చాలా నిదానంగా పీల్చి వదలాలి.

ఈ రీతిగా ప్రాణాయామము శ్వాసకోశమును ఆరోగ్య వంతంగానుంచునది, రక్తమును పరిశుభ్రమొనర్చునది. శరీరము యొక్క అంగ ప్రత్యంగములను చైతన్యవంతంగా నొనర్చునది, జీర్ణశక్తిని సక్రమము చేయునది. ఆరోగ్యము నొసంగునదియును అయివున్నది.

పూర్తిగా శ్వాసపీల్చడం అభ్యాసం చేయడం వలన ఛాతీ యొక్క వైశాల్యముపెరుగుతుంది. ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి బరువు పెరుగుతుంది. హృదయదౌర్బల్యము తగ్గిపోతుంది. రక్తప్రసరణ క్రియయందు చైతన్యం కన్పిస్తుంది. పాఠకులు శ్వాసవిజ్ఞానము యొక్క ఈతథ్యమును గంభీరపూర్వకముగా విచారణ చేసిచెప్పిన విధంగా గాఢంగా పూర్తిగాశ్వాసపీల్చి వదలడం అభ్యాసం చేయడం ప్రారంభించండి.

కొంతకాలం ఈ విధంగా శ్వాసమీద ధ్యానం వుంచితే పొరపాట్లు ఏమైనా వుంటేసరిఅయి బండి గాడిలో పడుతుంది.

ప్రాణాయామ విజ్ఞానమందలి రెండవ పాఠం - ముక్కుతో శ్వాస తీసుకోవడం. నోటితో కూడా శ్వాసతీసుకోవడం కద్దు. కానీ ముక్కుతోశ్వాస తీసుకున్నంత ప్రయోజనకారి కాదు. ఒకప్పుడు ఒక యుద్ధనౌకలో ప్రయాణం చేసేవారిలో కలరా ఉగ్రరూపంలో వ్యాపించింది. డాక్టర్లు దీనిని గురించి విశేషసాధనంతో పరిశోధన ప్రారంభించారు. ఆ రిపోర్టులో మృతులందరూ నోటితో శ్వాసపీల్చే వారు, జలుబు విషయంలో కూడా ఇంతే. నోరుమూసికొని శ్వాసపీల్చేవారికి జలుబు చేయదు. ఇంకా అనేక ఇతర రోగాల విషయంలో కూడా ఇంతే.

ముక్కుద్వారా ఊపిరితిత్తులలోనికి గాలిని తీసుకపోయేనాళములుపీల్చేగాలిని ఉచిత రూపంలో సంశోధన, పరిమార్జనములుచేసి (**Filter**) లోపలికి తీసుకు పోతాయి. ముక్కు రంధ్రములలోసన్నని వెంట్రుకలుంటాయి. గాలితోపాటు వచ్చే ధూళి కణాలను, మలినములను ఇవి ఆటంకపరచి స్వచ్ఛమైన గాలిని మాత్రమే లోనికి తీసుకుపోనిస్తాయి. ముక్కులోనికి వేళ్ళుపోనిచ్చి చూస్తే మలినం అంటుకుని కన్పిస్తుంది.

నాసికయందు ఒకరకమైన తరళపదార్థము స్రవిస్తూ వుంటుంది. వెంట్రుకల వలన అడ్డుకొన బడగా మిగిలిన పదార్థము ఈ స్రావంతోఅంటుకుపోతుంది. ఈ విధముగా నాశికాఛిద్రముల యందు సంశోధింపబడిన వాయువుమాత్రమే లోనికి పోగలుగుతుంది. శ్వాస నాళమునుండి శ్వాసకోశమువరకు మస్తిష్కము నందు వ్యాపించియున్న నాడులు బహూదీర్ఘమైనవి. ఇంత పొడుగుయాత్ర సాగించే వాయువు యొక్క ఉష్ణోగ్రత సహింపదగినదిగా ఉంటుంది. చల్లగా ఉంటే వేడిగా మారుతుంది. కాని యిదే శ్వాసను నోటిద్వారా పీలిస్తే పూర్తి వ్యతిరేక ఫలితాలు కలుగుతాయి.

నోటియందు ముక్కులో వలె వెంట్రుకలుండవు. నోటి రంధ్రము చాల పెద్దదిగా బట్టి ఏ ఆటంకము లేకుండా పూర్తిగా గాలి లోపలికి పోతుంది. నోటినుండి ఊపిరి తిత్తులకు దూరం తక్కువగా ఉండడంతో ఉష్ణోగ్రతలో వ్యత్యాసము కలుగక సరాసరి శ్వాసకోశము లోనికి పోతుంది. అందువలన ఊపిరితిత్తులకుహాని కలుగుతుంది. వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతాయి, రాత్రి పూట నోటితోగాలి పీల్చేవారికి ఉదయం వారి నోరు ఎండిపోయి దుర్వాసనతో చేదుగా ఉండిపోతుంది. రోగులయందుఈ దుర్లలవాటువలన ఆరోగ్యం చేకూరడం ఆలస్యం అవుతుంది.

ప్రాణాయామం అభ్యసించే యోగులకు శ్వాస ఎల్లప్పుడు ముక్కుద్వారానే పీల్చాలని తర్ఫీదు ఇవ్వబడుతుంది. ఎప్పుడైనా నాసికాభాగంలో ఏకారణంగానైనా ఆటంకం ఏర్పడితే అందువలన నోటిద్వారా శ్వాసపీల్చవలసి వస్తే నాసికారంధ్రములను వెంటనే శుభ్రం చేయాలి. ఆటంకాన్ని తొలగించాలి.

సంగీతమువలన ఊపిరితిత్తులు బలపడతాయి. గాయకుల యందు శ్వాసకోశ సంబంధమైన వ్యాధులు కనిపించవు. అధికంగా గానంచేయడం వల్లగానీ, అనుచితావస్థలో గానం చేయడం వలన గానీ కొన్ని రావచ్చును కానీ సాధారణంగా సంగీతం ఊపిరితిత్తులకు బలం చేకూర్చే మంచి అభ్యాసము క్రిందకు వస్తుంది.

కంఠము, హృదయము, ప్రక్కటెముకలు, జీర్ణకోశము, అంత్రము, యకృత్ మొదలయిన అంగములకు సంగీతమువలన మంచి వ్యాయామం కలుగుతుంది, మంచి ప్రక్కవాయిద్యాలతో చక్కని ధ్వనితో శ్రావ్యంగా గానంచేస్తే ఒకరకమైన విద్యుత్తరంగములు ఉత్పన్నమై స్నాయుతంతువులను తరంగితం చేస్తాయి. అందువలన శ్వాస సంచాలన క్రియయందు విశేష రూపంగా సహాయం కలుగుతుంది. మందముగా శిథిలగతిలో పనిచేసేవారి అంగములయందు గతిశీలత ఆవిర్భవిస్తుంది. గాత్ర సంగీతంగానీ, వాయిద్యం వచ్చినవారుగానీ భోజనానంతరము మూడుగంటల తర్వాత అభ్యాసం చేయండి. మంచి సంగీతమునువినే అవకాశము కలిగినప్పుడు తప్పకవినండి. సంగీతమువలన ఉత్పన్నమయిన విద్యుత్తరంగములు శ్రోతలను గూడా ప్రభావితం చేస్తాయి. ఉదయ, సాయంసంధ్యలయందు గాన, వాద్య నృత్యములతోడి సంకీర్తనముచేయు ధార్మిక ప్రథకు ఆరోగ్యముతో సంబంధమున్నది. సంకీర్తనయందు పాల్గొన్న వారి శ్వాసకోసములకు వ్యాయామం కలుగుతుంది. సర్వసాధారణంగా సులభంగా చేయగలిగే ప్రాణాకర్షణ క్రియ క్రింద ఇవ్వబడినది. దానిని స్త్రీలు, పురుషులు, వృద్ధులు, బాలురుఅందరూ చేయవచ్చు. దానిని సాధనచేయటం వలన మనప్రాణ తత్వముయొక్క మాత్ర (Potency) పెంపొందుతూ గాయత్రి యొక్క బ్రహ్మసంధ్యయందు నిర్ణయింపబడిన ప్రాణాయామము వలె లాభదాయకంగా వుంటుంది.

ప్రాణాకర్షణకు తేలికపద్ధతులు

ప్రాతఃకాలమున కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, సాధన కొరకుఒక శాంతి దాయకమైన ప్రదేశమునందు ఆసనముపరచి కూర్చొని, రెండు చేతులనుమోకాళ్ళపై వుంచి, వెన్నెముక నిటారుగా నుంచి కళ్ళుమూసుకోవాలి.

ఊపిరితిత్తులలోని గాలినంతటిని పూర్తిగా బయటకు వదలి నిదానంగా ముక్కుద్వారా గాలిపీల్చటం ప్రారంభించాలి. భరింపగల్గినంత వరకు ఊపిరితిత్తులనిండా గాలి పీల్చాలి. కొంతసేపులోపలనే అట్టిపెట్టాలిగా, తర్వాత గాలిని ముక్కురంధ్రముల ద్వారా నిదానంగా బయటకు వదలాలి. ఊపిరితిత్తులు పూర్తిగా ఖాళీఅయిన తర్వాత శ్వాసనుబంధించి, కొంచెము సేపయిన తర్వాత మరల నిదానంగా గాలి పీల్చడం ప్రారంభించాలి. ఇది ఒక ప్రాణాయామము.

శ్వాసలోనికి పీల్చడాన్ని పూరకమనీ, వదలడాన్ని రేచకమనీ, బంధించడాన్ని కుంభకమనీ అంటారు. కుంభకంలో రెండురకాలు. గాలి లోపల ఉంచి బంధిస్తే

అంతఃకుంభకమని, బయటవుంచి బంధిస్తే బాహ్యకుంభకమని పిలుస్తారు. రేచక పూరకములకుఒకేకాలం పట్టాలి. కుంభకమునకు అందులో సగంచాలు.

పూరకం చేసేటప్పుడు తాను జనశూన్య లోకమందుఒంటరిగా కూర్చున్నట్లు నాలుగువైపులా విద్యుత్‌వంటి చైతన్య జీవనశక్తి సముద్రరంగితమై యున్నట్లు భావించాలి. శ్వాస ద్వారా వాయువుతో పాటు ప్రాణశక్తిని కూడ లోనికి పీలుస్తున్నట్లు భావించాలి.

అంతఃకుంభకంచేసే సమయంలో చైతన్యప్రాణశక్తి తన లోపల అంతట నిండియున్నట్లు సమస్త నసనాడుల యందు అంగ ప్రత్యంగముల యందు ఆ శక్తి స్థిరముగా నున్నట్లు, దానిని పీల్చుకొని దేహమునందలి రోమరోమము చైతన్యవంతము, వికసితము, తేజోవంతము, పరిపుష్టము అయినట్లు భావించాలి.

రేచకంచేసే సమయంలో శరీరమందు నిల్వయున్న మలినములు, రక్తమందు నిల్వయున్న విషములు, మనసునందు నిండియున్న ఆలోచనలు శ్వాసతోపాటు బయటకు వదులుతున్నట్లు భావించాలి.

బాహ్యకుంభకముచేసే సమయంలో, లోనున్న దోషములన్నియు బయటకు నెట్టబడి ద్వారములు బంధింపబడి మరల అవి లోనికి రాకుండా నిరోధింపబడినట్లు భావించాలి.

ఈ భావనతోపాటు ప్రాణాకర్షణ ప్రాణాయామము చేయాలి. మొదట 5 సార్లు చేసి మెల్లగా ఓపికనుబట్టి పెంచుకుంటూ పోవాలి.

ఏకాంతస్థలంలోకి వెళ్ళి సమతల ప్రదేశంలో మెత్తటి ఆసనాన్ని పరచి, వీపుమీద (వెల్లికిలా) పడుకొని ముఖం పై దిశలో ఉంచాలి. కాళ్ళు, నడుము, ఛాతీ, తల సరళరేఖలా ఉండాలి. రెండుచేతులు సూర్యచక్రంపైన (నడుము, పొట్టకలిసే చోటు అనగా ఆమ్లకోశము) ఉంచాలి. నోటిని మూసివుంచాలి. శరీరమును పూర్తిగా తేలికగా ఉంచాలి. అది ఒక నిర్జీవమైన వస్తువైనట్లు దానితో మనకు ఏమీ సంబంధము లేనట్లు భావించగనే శరీరం దానంతట అదే తేలికగా అయిపోతుంది. ఇప్పుడు మెల్లమెల్లగా ముక్కుద్వారా శ్వాసపీల్చుట ప్రారంభించాలి. దానితోపాటు దృఢమైన శక్తితో ఈ విధంగా భావనచేయాలి "విశ్వవ్యాప్తమైన అతిపెద్ద ప్రాణ భాండాగారమునుండి నేను స్వచ్ఛమైన ప్రాణమును ఊపిరితోపాటు పీల్చుచున్నాను. ఆ ప్రాణమునా యొక్క రక్తప్రవాహములోనూ నాడీ తంత్రుల ద్వారానూ ప్రవహించి సూర్యచక్రముతో కలసిపోతున్నది అని భావించాలి. ఆ భావన ఎంతదృఢంగా వుండాలంటే ప్రాణశక్తికి సంబంధించిన మెరుపువంటి కిరణాలు నాసికద్వారా దేహంలో తిరుగుతున్నట్లు చిత్రపటంవలె కన్పించాలి. దానిలో ప్రాణ ప్రవాహము ప్రవహిస్తూ రావాలి. భావన ఎంత ఎక్కువగా వుంటే అంత ఎక్కువగా ప్రాణశక్తిని పీల్చుకోగలరు.

ఊపిరితిత్తులలోగాలిని పూర్తిగా నింపి 5 నుంచి 10 సెకండ్లవరకు గాలిని ఆపాలి. మొదట 5 సెకండ్లు చేసినప్పటికి అభ్యాసముచేసిన తర్వాత 10 సెకండ్ల వరకు ఆపివుంచవచ్చు. ఊపిరి ఆగిఉన్నంతసేపు లోపల కావలసినంత ప్రాణవాయువు

నిండినట్లుగా భావించాలి. తరువాత గాలిని మెల్లమెల్లగా నోటిద్వారా బయటికి రప్పించాలి. బయటకువచ్చే గాలితో పాటుగా శరీరంలోని సర్వదోషములు, రోగములు, విషములు బయటకు పోతున్నట్లుగా భావించాలి. 10 సెకండ్ల వరకుగాలి లోనికి పీల్చకుండా ఉండి తదుపరి పైనచెప్పిన ప్రాణాయామము ప్రాణాకర్షణ చేయటం ఆరంభించాలి. ప్రాణాకర్షణకు ఆధారము ఊపిరిపీల్చి వదలటముకాదని ప్రాణముశరీరములోనికి ప్రవహిస్తున్నట్లు స్పష్టంగా చూడటముఅని బాగా గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

ఈ రకమైన ప్రాణాయామ క్రియనుపదినిమిషాలతో ప్రారంభించి మెల్ల మెల్లగా అర్ధగంటవరకు పొడిగించాలి. శ్వాస ద్వారా పీల్చిన ప్రాణయామము సూర్యచక్రములో నిండిపోతూ వుండాలి. అంతేకాని నోటిద్వారా వదిలే సమయంలో గాలితో పాటు ప్రాణముకూడా బయటికి పోతున్నట్లు భావించితే చేసిన క్రియఅంతా వ్యర్థమైపోతుంది. దానివలన ఏవిధమైన లాభము ఉండదు.

సరిఅయిన పద్ధతిలో ప్రాణాకర్షణ చేసిన సూర్య చక్రము జాగృత మవుతుంది.

ప్రక్కటెముకల సంధి, మరియు అన్నాశయము వద్దనున్న గుంటలో సూర్యునితో సమానమయిన చిన్న ప్రకాశబిందువు మానవనేత్రములతో చూడబడగలదని ప్రతీతి. ఈ గోళము ప్రారంభమందుతక్కువ వెలుగుతో మసకగా కన్పించినా అభ్యాసంచేసిన కొలదీ పెరుగుతూ శుభ్రంగా, స్వచ్ఛంగా, మిక్కిలి ప్రకాశవంతంగా కన్పిస్తుంది. అభ్యాసం చేసినవారి కనుల ముందుగనే ఈ సూర్యచక్రము సూర్యసమాన భాసముగా వెంటనే కనిపిస్తుంది. ఈ ప్రకాశతత్వము ప్రాణశక్తియేగాని, వేరుగాదు. దీని ప్రభావముచేత కఠిన కార్యములయందు అద్భుత సాఫల్యముకలుగును.

అభ్యాసం పూర్తి చేసి లేచి కూర్చోవాలి. రక్త ప్రసరణము త్వరితగతితో నున్నట్లు శరీరమంతటా ఒకరకమైన విద్యుత్తు ప్రసరిస్తున్నట్లు అనుభవం కలుగుతుంది. అభ్యాసం పూర్తి అయిన పిమ్మట ఒక్కచోట కొద్దిసేపు ప్రశాంతంగా కూర్చోవాలి. వెంటనే ఏపని చేయకూడదు. స్నాన, భోజన, మైథునములు అసలు పనికిరావు.

పైన సర్వసాధారణంగా ఉపయోగించే శ్వాస-ప్రశ్వాస ప్రక్రియలు వర్ణింపబడినవి. దీనిని అభ్యసించడంతో మన గాయత్రీ సాధకులకుదౌర్బల్యము దూరమగును. ప్రాణవంతులు అగు లక్షణము ప్రకటితమగును. ప్రాణమయకోశము యొక్క భూమికను దాటినంతటనే దశ ప్రాణముల పరిశోధన ప్రారంభింపవలెను.

మనుష్యశరీరమందు పది జాతుల ప్రాణములు నివశించును అందు ఐదింటిని మహా ప్రాణములనీ, మరో 5 లఘు ప్రాణములని పిలుస్తారు. (1) ప్రాణము (2) ఉదానము (3) సమానము (4) అపానము(5) వ్యానము. ఈ ఐదు పంచ ప్రాణములు. (1) నాగము (2) కూర్మము (3) కృకలము (4) దేవదత్తము(5) ధనుంజయము. వీనిని పంచ లఘు ప్రాణములని యందురు. శరీరమందు ఎట్టి భ్రమరములున్నను దానివలన ప్రాణతత్వము యొక్క క్రియ ఆ భ్రమరములకు అనుకూలముగా వుంటుంది. విద్యుద్ద్వార బల్బును

తాకగనే బల్బు వెలుగుతుంది. పంఖా తిరుగుతుంది. మోటారు తిరగటం మొదలు పెడుతుంది. రేడియోలో నుండి ధ్వని వినిపించటం మొదలవుతుంది. ప్రాణశక్తి కూడ ఒకరకంగా విద్యుచ్ఛక్తి వంటిదే. ప్రవహిస్తున్న నీటిలోఏవిధంగా భ్రమరములు (సుడిగుండాలు) ఏర్పడుతుంటాయో అదేవిధంగా సూక్ష్మశరీరంలో అట్టి భ్రమరములుఏర్పడి ప్రాణముతో సమ్మిళితమై ఒక విశేష ప్రక్రియ జరుగుతుంది.

పంచ మహాప్రాణములకు "ఓజస్సు" అని. పంచలఘు ప్రాణములకు "తేజస్సు" అనీ పేర్లు. ఈ రెండు ఒకదానికొకటి సహాయకములు, పూరకములు. రెండు కళ్ళు, రెండు ముక్కు రంధ్రములు. రెండుచెవులు, రెండుచేతులు, రెండుకాళ్ళు ఒకదానికొకటి సహాయపడతాయి. వీటిని ఒక ప్రాణానికి రెండు భాగాలని అనుకోవచ్చు. మెదడు ఒకటే అయినా పెద్దమెదడు చిన్నమెదడుగా విభజింప బడినట్లు ప్రాణముగూడ రెండు భాగములుగా విభజింపబడినది.

ప్రాణవాయువు యొక్క నివాస స్థానము హృదయము. "నాగము" కూడ దాని సమీపమందేయుండును. "అపానము మూత్రేంద్రియముల సమీపమున మూలాధారము వద్ద నుండును. దానివద్దనే "కూర్మము" కూడనుండును. "సమానము" 'కృకలము" నాభియొద్దను "ఉదానము" "దేవదత్తము" కంఠమందును వుండును. "ధనుంజయ" మందుఆకాశతత్వము మెండగుటవలన అది శరీరమంతటా వ్యాపించి యున్నను దాని ప్రధాన కేంద్రముమస్తిష్క మందలి మధ్యభాగము.

సాధారణంగా ప్రాణముద్వారా శబ్దము, మస్తిష్కము యొక్క పోషణ జరుగుతున్నట్లు తెలుస్తుంది. సమానము వలన జీర్ణక్రియ, పరిపాకము (పక్వము), వేడియొక్క సంచారము జరుగుతుంది. ఉదానము వలన వెలుపలి వస్తువులనులోనికి తీసుకొనుట జరుగుతుంది. వ్యానముయొక్క పని రక్తప్రసరణము. లఘు ప్రాణములలో "నాగము' వలన త్రేనుపు వస్తుంది. కూర్మంవలన రెప్పలు తెరవడం, మూయడం జరుగుతుంది. కృకలమువలన తుమ్ములు, దేవదత్తమువలన ఈల వచ్చును. ధనుజంయము జీవితకాలమందు శరీరమును పోషించును. మరణించినతర్వాత దేహము శీఘ్రముగా నశించుటకు తోడ్పడును.

ఈ వివరణ సర్వాంగ పూర్ణము కాదు. ఏస్థానంలో ఏప్రాణం నివశిస్తున్నదని చెప్పబడినదో అక్కడ ఒకవిధమైన వాయువు భ్రమర (సుడి) మవుతుంది. అందు ప్రాణముయొక్క సంచారము విశేషముగా వుంటుంది. వేసవి కాలంలో జలవాయువులు ఎక్కువ వేడిగా వుంటాయి. అందువలన ఒకరకమైన సుడిగాలి ఉత్పన్నమవుతుంది. అది ఎగురుతూ నాట్యంచేస్తూ గుడ్డివానివలె ముందుకుపోతూ వుంటుంది. అదేవిధంగా శరీరంలో కొన్నిభ్రమరములు ఉత్పన్న మవుతాయి.

సూక్ష్మదర్శనమువలన ఆ స్థానములో శరీరగతి, వాయువు, ప్రాణము, వీని వేడివలన ఒక ప్రకారమైన భ్రమరచక్రములు ఉత్పన్నమవుతూ వుంటాయి, అని తెలుస్తుంది. సుడి పై భాగంలో వెడల్పుగావుండి క్రిందకిపోయిన కొలదీ వైశాల్యం తగ్గి చుక్కగా మారుతుంది.

పైన ఎక్కువగాగల భాగాన్ని ''స్వర''మని క్రింది అతి చిన్న భాగాన్ని ''బిందు''వని పిలుస్తారు. అదేవిధంగా ప్రాణవాయు భ్రమరము యొకపైభాగాన్ని మహా ప్రాణమని పిలుస్తారు. ఒకటి స్వరమైన రెండవది బిందువు. వస్తుతః రెండును ఒక మహాతత్వము యొక్క రెండు భాగములు. మాత్రమే.

ప్రస్తుతః ప్రాణము యొక్క కార్యము జీవనమునుగడుపుట. గుండె కొట్టుకొనుట జీవనమునకు ప్రతీక. గడియారంలో మెయిన్ స్ప్రింగు ఆధారంగా గడియారం నడుస్తుంటుంది. అది చెడిపోతే గడియారం నడవదు. ప్రాణముద్వారా హృదయచలనము కలుగుతుంది. అందువలన రక్త ప్రసరణ జరుగుతుంది. శ్వాసప్రక్రియ జరుగుతుంది. దానితో శరీరములో అన్యక్రియలన్ని జరుగుతూ వుంటాయి.

ప్రాణము శిథిలమై జీవనశక్తి తగ్గిపోతుంది. పూర్తిగా పోతే హృదయస్పందన ఆగిపోతుంది. సమాధిలోనికి వెళ్లగలిగిన మహాత్ములకు ప్రాణం మీద అధికారం ఉండటం వలన వారు దీర్ఘకాలం నిస్తబ్దులుగా నుండి కోరినంతనే శరీరమందు ప్రాణస్పందన పెంపొందించుకుని, హృదయస్పందన ప్రారంభింపచేసి, జీవనయాత్ర ప్రారంభిస్తారు. ఎంతకాలమువారి ప్రాణము లాగబడి బ్రహ్మాండమందు సంచితమగునో అంతకాలము గుండె కొట్టుకొనదు. శరీరం మృతతుల్యంగా వుంటుంది. దీర్ఘకాలం సమాధి సుఖము లభిస్తుంది.

ప్రాణముపై అధికారము లభించకపోతే దీర్ఘకాలము స్థిరసమాధిలో ఉండటము కుదరదు. ప్రాణముపై అధికారము పొంది దీర్ఘకాలము జీవనము స్థిరముగా వుంచి యిచ్ఛా మరణమును పొందుట సంభవము. ఒక మనుష్యుడు ఇంకొకరి శరీరమందు ప్రవేశించి అతనికి జీవనము మనోబలము కలిగించవచ్చు.

అపానము యొక్క కార్యము స్థూలమునుసరిగా విసర్జింప జేయుట. దేహమునందు ఎల్లప్పుడూ తయారగుచుండు మలము, మూత్రము, చీము, కఫము, పుసి, విషము, విజాతీయ పదార్థము మొదలైన విసర్జింపదగిన పదార్థములు అనేక ఛిద్రముల ద్వారా (రంధ్రముల) బయటకుపోవుచుండును. అపానము అట్టి పనిచేయనిచో శరీరమందు మలముబయటికి పంపబడు శక్తి తగ్గిపోయి అజీర్ణము, జలుబు మొదలయిన అనేక వ్యాధులు ఉత్పన్నమవుతాయి.

ఇదిగాక అపానము యొక్క సూక్ష్మక్రియ జననేంద్రియ మందు జరుగుతుంది. కామవాసన యొక్క ఆధారం దీనిలోనే ఉన్నది. అపానము ఉత్తేజితమైనంతనే మనస్సుని మత్తునొందించు, చిత్తము ఆధారము నొనర్చు, వ్యగ్రతను, ఆతురతను పెంపొందించు వాసనలు ఉత్పన్నమగును. ఇది శిథిలమైన యౌవ్వనవంతుడైనను నపుంసకుడగును. సంతానము యొక్కసౌందర్యము, స్వాస్థ్యము, బుద్ధి, పరాక్రమము, స్వభావములు అపానముతో చాల ఎక్కువ సంబంధము కలిగి వుంటాయి. అపానమునకు సహవర్తి కూర్మమను లఘుప్రాణము సుషుప్తి యందున్న యెడల శారీరక దృష్టిలో సంపూర్ణ ఆరోగ్యము కలిగి యున్నను గర్భస్థాపన జరుగనేరదు.

స్త్రీ పురుషులెవరియందు అపాన సామ్యముండునో వారికి కామ సేవనమందు అసాధారణ ఆనందము కలుగును. రూపసౌందర్యములపై గాక, కామతృష్ణ, అపానము యొక్క సామ్యముపై నిర్భరమైయుండును. పురుషుల యందుఅపానము, స్త్రీలయందు కూర్మము ప్రధానములు. రెండును పరస్పరం కలసిన ఒక ప్రాణప్రవర్తన జరుగుటవలన అనేక శారీరక మానసిక అభావములను పోగొట్టును. అపానముపై అధికారమునుపొందు పద్ధతి తెలియకపోయినా హఠపూర్వకముగా బ్రహ్మచర్యమవలంబించినా రోగ గ్రస్థులగుదురు.

నేడు విధులరుల యందును, విధవల యందును, అధికాంశము ఆరోగ్యము భంగమగుచున్నట్లు విశదమగుచున్నది. జనాభా శాఖవారి రిపోర్టు ప్రకారము గృహస్తులకన్నా విధురుల (భార్యపోయినవారు) మరణశాతం ఎక్కువగా నున్నది. అపానమునందు సమానత్వముకలిగినవారు కారణము లేకుండానే ప్రాణమిత్రులగుదురు. వారిద్దరు కలసి ఉన్నప్పుడు యిద్దరుమనశ్శాంతి కలిగి ఉంటారు, వారిని ప్రాణసఖులు అంటారు. అందు ఒకరి వియోగము రెండవ వారికి మరణాంతకమై బాధిస్తుంది.

సమాన ప్రాణము ఉదరమందు నాభిక్రిందుగా వశిస్తుంది. జీర్ణప్రక్రియ దీనికి ముఖ్యకార్యము. వేడి, ఉష్ణత, పిత్తము సమానమునకు ప్రతీకలు శరీరమందు చాంచల్యము, స్ఫూర్తి, ఉత్సాహము, సన్నని అందమగు శరీరముకలిగి యుండుట వంటి ప్రకాశవంతమగు లక్షణములు దీనిమీద ఆధారపడి ఉంటాయి. చర్మము యొక్క, మృదుత్వము, కోమలత్వము, కాంతి మొదలగు వానియందు కృకల ప్రాణము యొక్క అస్థిత్వము పరిలక్షితమవుతూ వుంటుంది. బాగా ఆకలికావడం, అధికంగా భుజించడం త్వరగాజీర్ణకావడం, జలుబు చేయక పోవడము మొదలగువాని యందు "సమానము" యొక్క విశేషము యిమిడి ఉండును. ఎవనియందు "సమానము" సమానముగా ఉండదో (తక్కువయగునో) అతడుచలిని భరించలేడు. శీతాకాలమందు అతని దేహము మొద్దుబారిపోతుంది. చెవులు, చేతివేళ్ళు, పాదములు- చలికి కొంకర్లు పోతాయి. శీతాకాలంలో చన్నీళ్ళస్నానంచేయడం వారికి అలవికాని పని. ఎక్కువ దుస్తులు ధరించినప్పటికీ చలి తీవ్రత తగ్గదు.

అట్టివారికి కొలదిగా భుజిస్తేనే కడుపు నిండుతుంది. వేడి పదార్థములను తినవలెనని కోరిక, ఎండలో తిరగవలెనని కోరిక ఉంటుంది. అట్టి మనుష్యుడుతన దౌర్బల్యము కారణంగా వేడిని సహించలేడు.

కానీ వేసవి కాలము అతని ప్రకృతికి అనుకూలముగా వుంటుంది. "సమానము" యొక్క న్యూనత కారణమున శరీరము నందలి వేడిమి తగ్గిపోతుంది. పూర్తి వేడిమి వేసవి కాలంలోనే కలుగుతుంది. అటువంటవారి యందు నాడి దుర్బలంగా వుంటుంది.

సమాన ప్రాణమునకు, ఆరోగ్యమునకు ఘనిష్ఠ సంబంధమున్నది. ఇంద్రియములకు గల రసానుభూతి "సమానము" పై ఆధారపడి హెచ్చు తగ్గులనుకలిగి యుండును. స్వాదిష్ట పదార్థములు, మనోరమదృష్టి, మాధుర్యధ్వని, సుఖస్పర్శ, సురభిళ,

సుగంధములను చక్కగా గ్రహించుట, ఆనందించుట, సమాన ప్రాణముగల వారి యందేచూస్తాము. సమానము కోల్పోయిన వాడు అన్ని విధముల సుఖద పరిసిత్థులును కలిగి గూడ ఖిన్నుడై, అసంతుష్టుడై విసుగు చెందుతూ వుంటాడు. శరీరంలో ఏదో ఒకభాగము రోగగ్రస్తమై బాధిస్తూ వుంటుంది. అట్టివారికి సన్నిపాతము, పక్షవాతము మొదలైన రోగములే గాక జలుబు, దగ్గు, పొట్టలో బరువు, తలనొప్పి, పంటినొప్పి చూపు మందగించుట, ఒడలు పగులుట, అలసట మొదలయిన వ్యాధులు కలుగుతాయి. ఒకటితగ్గినా రెండవది తయారుగా వుంటుంది.

సమానము పిత్తమునకు ప్రతీక. కృకలము కఫమునకు ప్రతినిధి. రెండును కలసి వాతమవుతుంది. ఈ మూడింటి ఎక్కువ తక్కువల వలన వ్యాధి ఆరోగ్యచక్రము తిరుగుతూ వుంటుంది. అందువలననే చైతన్యచక్రము పొట్టలో వుంటుందని అంటారు. దీని భావము నాభిచక్రమందుగల "సమానము", కృకలము మన ఆరోగ్యమునకు అధిపతులు. దీనిపై అధికారమువల్ల" చిరస్థాయి,స్వాస్థ్యముపై ఆధిపత్యము ప్రాప్తము కాగలదు.

ఉదాన ప్రాణము యొక్క నివాసము కంఠము. ఇది సంపదయొక్క, సమృద్ధియొక్క స్థానము. లక్ష్మీదేవి యొక్క కేంద్రము కంఠకూపమందలి "స్ఫుటా" గ్రంధిగా తెలుపబడింది. లక్ష్మీ పూజ ఈ స్ఫుటయొక్క ఉత్తేజముచే నిర్మితమై కంఠమందు స్వర్ణ భూషణములు ధరింపబడుచున్నవి. స్ఫుటపై ధాతువుల యొక్క, రత్నముల యొక్క ప్రభావము పడుతుంది. అందువలన తెలిసినవారు గళమునందు రత్నఖచిత ఆభూషణములు (రత్నములు పొదిగిన నగలు) మాలలు తయారుచేసి ధరిస్తారు. వాని సూక్ష్మ పరిణామము లాభదాయకంగా ఉంటుంది.

ఉదానము యొక్క పరిపూర్తి వలన మనుష్యునికి ఏయోగ్యతలు, సామర్థ్యము, శక్తులు, విశేషములు, చాతుర్యము ప్రాప్తమగుచున్నవో వానికి కారణముసాంసారిక ఆవశ్యకతగల వస్తువులు ప్రచురమాత్రముగా (గణనీయముగా) లభించుటయే. తృష్ణకు అంతులేదు. కుబేరునికి కూడా ధనదాహం తీరదు. కాని జీవనోపయోగ్యములైన వస్తువులు ఉదానముయొక్క సామర్థ్యము వలన లభించవు. ఎవనియందు స్ఫుటాగ్రంధి జాగృతమై యుండునో అతడభావముచే (లేమిచే) బాధింపబడడు. అవసరమైనప్పుడల్లా అవసరమైనంతవరకూ వానికి సర్వమును లభించును.

"దేవదత్త" సూక్ష్మప్రాణము. ఆధ్యాత్మిక సంపదలకుస్వామి-అష్టసిద్ధులు, నవనిధులు దేవదత్తమునకు సంబంధించినవి. శాప, వరదానములు, దూరదృష్టి దూరశ్రవణము, అణిమ, మహిమ, లఘిమ మొదలగు చమత్కారములకు కేంద్రమిదియే.

ధనికులు, సంపన్నులు, పెద్దమనుషులు, వ్యాపారస్తులు, ధనికులు, లక్ష్మీపతులు కావటానికి ఎటువంటి గృహంలో జన్మించాలి, ఎటువంటి ఆకస్మిక సహాయం లభించాలి. అనేది ఉదాన ప్రాణముతో శక్తివంతమైన వానికి కరతలామలకము. ఈ ప్రాణము నిర్బలమైన లక్ష్మి అతనివద్ద నిలువదు. కష్టాలపైన కష్టాలు, నష్టాలపైన నష్టాలు వస్తాయి. కొద్దికాలంలోనే నిర్ధనుడు, దీనుడు, హీనుడు కావడం తథ్యము,

స్ఫుట జాగ్రుతమై యున్నంతకాలము ఎంతహాని జరిగినా దరిద్రం రాదు. కారణం స్ఫుటయందు ఉదాన ప్రాణము యొక్క సంపర్కముచే అటువంటి ఒక స్ఫురణ ఉత్పన్నమవుతుంది. అది అదృశ్యలోకముల యందు దాచబడియున్న భవిష్యత్తు యొక్క పరిచయాన్ని కలిగిస్తుంది. అది (ప్రకాశం) అజ్ఞాతరూపమున అనాయాసముగ అభ్యాసంకావడం వలన ఈ పనిచేయవద్దు, హాని సంభవిస్తుంది అని తెలుస్తుంది. ఒక అజ్ఞాత శక్తి అతనికి దారిచూపినట్లు అవుతుంది. ప్రమాదములనుండి రక్షిస్తుంది. ముందుకుపోవడానికి మార్గాన్ని సుగమంచేస్తుంది. కఠినపరిస్థితులలో సహాయాన్ని అందిస్తుంది. అందువలన మునిగి పోయే ఓడకూడ ఒడ్డుకు చేరుతుంది. ఉదానము ద్వారా చైతన్యవంతమైన స్ఫుటను శరీరవాసినియైన లక్ష్మిగా పిలుస్తారు.

ఎవని కంఠకూపమందు దేవదత్తము ప్రబుద్ధమగునో అట్టి పురుషుడు చమత్కారియైన పరమసిద్ధ పురుషుడు కాగలడు. అతడు తలచినంతనే ప్రాణబలముచేత ఆద్భుతమైన శాంతి ఉత్పన్నము చేయగలడు.

వ్యానము యొక్క స్థావరము మస్తిష్కము యొక్క మధ్య భాగము. అది తక్కిన నాలుగు ప్రాణములను నియంత్రించును (Organise). రెండు చెవుల మధ్య ఒకగీతను గీసి, ఇంకొక రేఖను భ్రూమధ్యము నుండి శిరస్సు వెనుక భాగమునకు గీస్తే, ఆ రెండూ కలిసేచోటు త్రికుటి అని పిలువబడుతుంది. ఇది వ్యానమునకు స్థానము. దీని సహాయకముగా "ధనుంజయము" ఉంటుంది. వ్యానమును కృష్ణునిగా, ధనుంజయుని అర్జునునిగా పిలుస్తాము. ఈ త్రికుటియందు యుద్ధస్థలియందు కృష్ణార్జున సంవాదరూపిణి యగు గీతయొక్క ఆవిర్భావము జరుగును. మధ్య మస్తకమందు శత దళకమలము నందు అవస్థిత మగు ఏ అమృత కలశమును గూర్చి యోగశాస్త్రమందు వర్ణింపబడినదో అది వ్యానము యొక్క, ధనుంజయము యొక్క ప్రసాదముగ గ్రహింపనగును.

వ్యానము ప్రబుద్ధమైనంతనే ఋతంభరా ప్రజ్ఞయను ఉన్నత విచారధార జీవుని ఆత్మకళ్యాణముదిశకు గొనిపోవును. సత్కర్మ, శుభసంకల్పము, సత్ప్రవృత్తి మొదలైన దైవీ గుణ కర్మ, స్వభావముల యొక్క ప్రకాశము వ్యానము వలన జరుగును. ఆత్మసాక్షాత్కారము, ఈశ్వరదర్శనము, బ్రహ్మప్రాప్తి, దివ్యదృష్టి, సమాధులకు. కేంద్రము వ్యానము. వ్యానమునే గరుడుడని యందురు. భగవానుని వాహనము గరుడుడు. ఎవనియందు వ్యానము జాగృతమగునో అతని మానసమందు పరమాత్మ యొక్క ప్రత్యక్ష వికాసము పరిలక్షిత మగును.

మస్తిష్కమందు అనేక శక్తులున్నాయి. వానిద్వారా మనుష్యుడుతన సర్వోన్నత ప్రధానమగు సిద్ధిని పొందగల్గును. విశ్వమందు ఎందరో మహాపురుషులైనారు. వారియొక్క అద్భుత మానసిక యోగ్యత, ప్రతిభ, ప్రజలను ఆశ్చర్యచకితులను చేసింది. అది ధనుంజయ ప్రాణవికాసము యొక్క చమత్కారము. మస్తిష్కము అనేక శక్తులకు అవాసము వ్యవస్థాశక్తి (Organisation) గ్రహణశక్తి, నిర్ణయశక్తి, రచనాశక్తి, ఆమోదశక్తి, ఉపక్రాంతశక్తి,అనువర్తనశక్తి మొదలయిన అగణితశక్తులు మస్తిష్కమందు నిండిఉన్నాయి.

అన్ని విధములైన మంచి, చెడు, తుచ్ఛ, మహత్తర శక్తుల యొక్క భాండాగారము మస్తిష్కము. ఈ భాండాగారమందలి సువ్యవస్థ, అవ్యవస్థలకుకారణము ధనుంజయ ప్రాణము. అందు కొంచెం గడబిడ జరిగితే మనుష్యుని యందు అనేక మానసిక వికృతులు ఉత్పన్నమవుతాయి. అట్టివారు మూర్ఖులు, మంద బుద్ధులు, చింతా క్రాంతులు, దుఃఖితులు అయివుంటారు. కొందరు వ్యక్తుల యొక్క మస్తిష్కీయ వికాసము జరిగినపుడు వారి వ్యానము చక్కబడి, ధనుంజయము జాగృతమై పని ప్రారంభిస్తుంది.

దశప్రాణములను నిద్రాస్థితినుండి జాగృతమొనర్చి, వానియందు ఉత్పన్నమయిన దుష్ట ప్రవృత్తులను నివారించుటకు ప్రాణశక్తిపై సంపూర్ణ అధికారమును పొందుటకు ప్రాణశక్తిని గూర్చి తెలిసికొనుట అత్యవసరము. ఈ విద్య తెలిసినవారు ప్రాణసంబంధ న్యూనత, వికృతులకారణంగా ఉత్పన్నమయ్యే కష్టములను, దుఃఖములను పొందరు.

ప్రాణవిద్యనే హఠయోగమని పిలుస్తారు. హఠయోగమందు ప్రాణపరిపాకముకొరకు (1) బంధము (2) ముద్రలు (3) ప్రాణాయామసాధన చెప్పబడ్డాయి. మూడు బంధముల, ప్రాణాయామముల వర్ణన ఈ క్రింద ఇవ్వబడుతుంది.

మూడు బంధములు

మూలబంధము : ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు గుదమునందలి రంధ్రమును లోపలికి మడిచివైచి పైకి లాగుటను మూలబంధమని పిలుస్తారు. గుదమునుసంకుచిత మొనర్చుటవలన "అపానం" స్థిరమవుతుంది. వీర్యముయొక్క అధఃప్రభావము నిరోధింప బడి స్థిరత్వం వస్తుంది. ప్రాణము యొక్క అధోగతి నివారింపబడి, ఊర్ధ్వగతి కలుగుతుంది. మూలాధారమందున్న కుండలినియందు మూలబంధముచేత చైతన్యం కలుగుతుంది. ఆంత్రములు శక్తివంతములవుతాయి. మలబద్ధకము కలుగదు. రక్త ప్రసరణము జరుగుతుంది. అపానముమీద గూడ మూలబంధము యొక్క ప్రభావం పడుతుంది. అవి ఏతంతువుల యందు చిన్నాభిన్నంగా వ్యాపించియున్నవో అవి సంకోచించుట వలన ఆ విచ్చలవిడి తగ్గిపోయి ఒక కేంద్రములో ఏకత్రితమవుతాయి.

జాలంధర బంధము : తలను ముందుకు వంచి గడ్డమును కంఠకూపములో నుంచుట జాలంధర బంధము అనబడును. జాలంధర బంధము వలన శ్వాస, ప్రశ్వాస క్రియలపై అధికారము కలుగును. జ్ఞానతంతువులు బలవంతమవుతాయి. ఈ బంధమునకు16 స్థానముల మీద ప్రభావం కలదని హఠయోగమందు చెప్పబడినది. (1) పాదాంగుష్ఠములు (2) గుల్ఫము (3) మోకాలు (4) జంఘ (5) సీవని (6) లింగము (7) నాభి (8) హృదయం (9) హయగ్రీవము (10) కందము (11) అంబిక (12) నాసిక (13) భ్రూ (14) కపాలము (15) మూర్ధము (16) బ్రహ్మరంధ్రము . ఈ పదునారు స్థానముల యందును జాలంధర బంధము బాగుగా ఉపయోగించును.

ఉడ్డీయాన బంధము : పొత్తికడుపును లోపలికి లాగి వెన్నుముకకు ఆనించి పట్టుస్థితిని ఉడ్యాన బంధమని పిలుస్తారు. పొత్తికడుపును అవకాశమున్నంతవరకు

లోపలికి బిగపట్టి, వెన్నెముకకు ఆనేటట్లు చేయాలి. దీనివలన మృత్యువుపై విజయము సాధింప వచ్చునని చెప్పబడినది.

జీవన శక్తిని పెంచి, దీర్ఘాయువునకు జీవనమును స్థిరముగా నుంచు లాభమును ఉడ్డీయాన బంధమువలన పొందవచ్చును. ప్రేవులలోని నిష్క్రియత దూరమగును. ఆంత్రపుచ్ఛ జలోదరము, పాండు, యకృత్‌వృద్ధి, బహుమూత్రము, ఉదర, మూత్రాశయ రోగములపై ఈ బంధము చక్కగ పనిజేయును. నాభియందున్నసమాన, కృకల ప్రాణముల యందు స్థిరత్వము కలుగజేసి, తద్వారావాత పిత్త, కఫములను శుద్ధిచేయును. సుషుమ్నానాడి యొక్క ద్వారము తెరచుకొనును. స్వాధిష్ఠాన చక్రమందు చేతన కలుగుట వలన స్వల్ప శ్రమతోనే జాగృతమగు అవకాశము కలుగును.

సప్తముద్రలు

మహాముద్ర : ఎడమకాలి మడమను గుదమునకు, మూత్రేంద్రియమునకు మధ్యనుంచి కుడికాలిని బారచాపాలి. కుడికాళ్ళ వేళ్ళనురెండుచేతులతోను పట్టుకోవాలి. శిరస్సును మోకాళ్ళకు తగిలించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఎడమముక్కు రంధ్రముతో శ్వాసనుపూరించాలి. కొంతసేపు కుంభించి కుడిముక్కురంధ్రము ద్వారా రేచకము (వదలుట) చేయాలి. మొదట ఎడమవైపు ముద్రతో ఐదు ప్రాణాయామాలు చేసి తరువాత కుడికాలిని మడచి మడమను గూడ మూత్రేంద్రియముల మధ్యభాగములో ఉంచి, ఎడమకాలు చాచి రెండుచేతులతో కాలివేళ్ళనుపట్టుకొని కుడి ముక్కు రంధ్రముతో శ్వాసను పూరించి కుంభకముచేసి ఎడమ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా వదలాలి. ఎడమవైపు ఎంతసేపుజేసితిమో కుడివైపు కూడ అంతేసేపు చేయాలి.

ఈ మహాముద్ర వలన కపిలమునికి సిద్ధి ప్రాప్తించినది. దీనివలన అహంకారము, అవిద్య, భయము, ద్వేషము, మోహము ఆదిగాగల పంచక్లేశదాయక వికారముల యొక్క శమనము కలుగును. భగందరము, మూలవ్యాధి, సంగ్రహణీ, ప్రమేహము మొదలయిన రోగములు దూరమగును. శరీరము యొక్క తేజస్సు పెరుగుతుంది. వృద్ధాప్యమును దూరంగా నిలబెడుతుంది.

ఖేచరీ ముద్ర : నాలుకను చాపి వెనుకకు త్రిప్పి తాలు ప్రదేశమునకు నాలుక కొనను తాకించటం ఖేచరీముద్ర అనబడుతుంది. తాలువునందలి గోతిలో బోలుగా ఉండేప్రదేశం లోపలికి చొచ్చుకపోతే మాంసముతో తయారయిన ఒకచిన్న తొండము వంటిది ఊగుతూ వుంటుంది. దీనిని కపిల కుహరముఅని పిలుస్తారు. ఈ స్థానమును నాలుక కొసతో తాకవలసియున్నది.

పూర్వకాలంలో నాలుకను పొడవుగా చేయడానికి అనుసరింపబడిన పద్ధతులు నేడు ఉపయోగింప పనిలేదు (1) పశువుల యొక్క పాలు పితికినట్లు నాలుకనుచేయడం (2) జిహ్వను తేనె, మిరియము మొదలయిన వానితోనిమిరి ముందుకులాగడం (3) జిహ్వక్రింది భాగమందలి నాడీ తంతువులను కోయడం (4) లోహశలాకతో అణగగొట్టి నాలుకను

పెంచడం. ఈ క్రియలు, దేశకాల జ్ఞానములు నేటి పరిస్థితికి తగినవి కావు. ప్రాచీన కాలంలోవలె వేలాది సంవత్సరాలునిరాహారంగా తపస్సుచేయడం నేడు ఏ విధంగా అనావశ్యకమో, నాలుక పొడుగుచేయడం కూడ అంతే. తేనె, మిరియములతో నాలుకను మెల్లగా మర్దనచేయడం వలన అక్కడి తంతువులయందు ఉత్తేజం కలుగుతుంది. వెనుకకు మడవడానికి సహాయపడుతుంది. ఈ విధంగా నాలుక కొనను తాలుభాగమునందలి గహ్వరములో ఉంచడానికి నాలుకనిదానంగా కదిలిస్తుంటే తాలు గహ్వరమునకు మెల్లగా మర్దనజరుగుతుంది. దృష్టిని భ్రూమధ్యంలో వుంచాలి.

ఖేచరీముద్రవలన కపాల గహ్వర మందలి ప్రాణశక్తి సంచారము కలిగినసహ స్రదళ కమల మందవస్థితమైన అమృత నిర్ఝరి ప్రవహించడం మొదలిడుతుంది. దాన్ని ఆస్వాదించడం వల్ల ఒక దివ్యానందము కలుగుతుంది. ప్రాణము ఊర్ధ్వగతి చెందటం వలన మృత్యుకాలమందుజీవుడు బ్రహ్మరంధ్రము ద్వారా ప్రయాణముచేస్తాడు. అందువలన ముక్తి లేకస్వర్గము యొక్కసద్గతి ప్రాప్తిస్తుంది. గుదముమొదలగు అధోమార్గముల ద్వారా ప్రాణము నిష్క్రమించిన అతడు నరకగామి కాగలడు. నోరు, నాసిక, చెవి ద్వారా ప్రాణమువదలిన మృత్యులోకము నందు తిరుగుతూ ఉంటాడు. అందువలన ఎవని జీవము బ్రహ్మరంధ్రము ద్వారా నిష్క్రమిస్తే వానికి అవశ్యము సద్గతి ప్రాప్తిస్తుంది. ఖేచరముద్వారా బ్రహ్మాండ స్థితి, శేషశాయి, సహస్రదళ నివాసియైన పరమాత్మ సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. ఈ ముద్ర చాల మహత్వపూర్ణమైంది.

విపరీతకరణీ ముద్ర

తలనేలమీద వుంచి రెండుచేతులు సమీపంలో ఉంచి కాళ్ళు సూటిగా పైకి ఉంచడాన్ని విపరీతకరణిముద్ర అంటారు. దీన్నే శీర్షాసనమని అంటారు. తలక్రిందకు కాళ్ళుపైకి ఉండటం దీని ముఖ్యలక్షణము.

తాలువు యొక్క మూలమునుండి చంద్రనాడి, నాభియొక్క మూలమునుండి సూర్యనాడి బయలుదేరుతాయి. ఈ రెండింటి యొక్కఉద్గమ స్థానములు విపరీతకరణి ముద్రద్వారా కలుస్తాయి. అందువలన మస్తిష్కమునకు బలము కలుగుతుంది.

యోనిముద్ర : దీనిని షణ్ముఖీముద్ర అని గూడ అంటారు. పద్మాసనం వేసి కూర్చొని రెండు బొటన వ్రేళ్ళతో రెండుచెవులు, రెండుతర్జనీ (చూపుడు) వేళ్ళతో రెండు కళ్ళు, రెండు మధ్యవేళ్ళతో రెండు ముక్కురంధ్రములు, రెండు అనామికలతో (ఉంగరపు) నోటిని మూయాలి. పెదవులను కాకి ముక్కువలె బయటకుపెట్టి నిదానంగా శ్వాసపీలుస్తూ గుదమువరకు తీసుకుపోయి మరల నిదానంగా పరివర్తనక్రమంలో బయటికి పంపాలి. యోనిముద్ర సాధన చేయడంవల్ల యోగసిద్ధియందు విశేష సహాయసిద్ధి కలుగుతుంది.

శాంభవీ ముద్ర : ఆసనంవేసి కూర్చొని, రెండు కనుబొమ్మలమధ్య భృకుటియందు దృష్టిని నిలిపి ధ్యానం చేయడాన్ని శాంభవీముద్ర అంటారు. అరమూసిన నేత్రములతో నిటారుగా కూర్చొని శాంతచిత్తముతో ధ్యానం చేయడాన్ని గూడ శాంభవీముద్ర

అంటారు. భగవంతుడగు శంభునిద్వారా సాధన చేయబడినందున దీని పేరు శాంభవీముద్ర అయినది.

అగోచరీ ముద్ర : మనసును నిరోధించి నాసికయొక్క అగ్రభాగమున మనసు నేకాగ్రము చేయుట అగోచరీ ముద్ర

భూచరీముద్ర : నాసికనుండి నాలుగు అంగుళముల పైని శూన్యస్థానముపై రెండు నేత్రముల యొక్క దృష్టిని ఒకబిందువుపైని కేంద్రీకరించుట.

ఇవిగాక నభోముద్ర, మహా బంధము, శక్తిచాలనీముద్ర, తాడగి, మాండవీ, అధోధారణ, ఆంభసీ, వైశ్వానరీ, వాయినీ, నభోధారణ, అశ్వనీ, పాశన, కాకి, మాతంగి, దుజాంగీ, దుజాంగినీ మొదలగు 25 ముద్రల గురించి ఘేరండ సంహితయందు సవిస్తారముగా వర్ణింపబడినది. ఇవి అన్నీ కూడ అనేక ప్రయోజనముల నుద్దేశించి మహత్వపూర్ణములు. ప్రాణమయకోశ అనావరణమునందు ఏముద్రలు ప్రముఖంగా పనిచేస్తాయో, ఆ ఏడు ముద్రలయొక్క సంక్షిప్తవర్ణన పైన యీయబడింది. ఇప్పుడు 96 ప్రాణాయామములందు ప్రధానమైన 9 ప్రాణాయా మముల గురించి తెలుపబడుతుంది.

నవప్రాణాయామములు :

(1) లోమ, విలోమ ప్రాణాయామము : సిద్ధాసనమునగానీ, పద్మాసనమున గానీ, స్వస్తికాసనమున గానీ మూలబంధము వేసి కూర్చొనవలెను. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచాలి, లోపలి శ్వాసను బయటికి పంపాలి. గాలి పీల్చి జలంధర బంధము, ఉడ్డీయానబంధము వేసుకొని, కుడి నాసిక ద్వారా నిదానంగా గాలి వదలాలి. ఒక సెకనుకాలం గాలి లేకుండా బిగించి తరువాత కుడినాసిక ద్వారా గాలి పీల్చాలి, కొద్దిసేపు గాలిని లోపల బిగించి, తర్వాత ఎడమ నాసిక ద్వారా గాలి వదలాలి. ఈ విధంగా రెండు ప్రాణాయామములవుతాయి. మరల ఒక సెకనుకాలం బాహ్య కుంభకం చేసి ముందు చెప్పినట్లుగనే తిరిగి చేయాలి. ఈ విధంగా మొదట 10 ప్రాణాయాయములు చేయాలి. గాలి పీల్చేటప్పుడు, వదిలేటప్పుడు గూడ ముక్కును అనామిక, కనిష్ఠకలతో (ఉంగరపు వేలు, చిన్నవేలు) ముక్క రంధ్రములను బిగించాలి.

(2) సూర్యభేదన ప్రాణాయామము : కుడినాసికద్వారా గాలి పీల్చి యధాశక్తి కుంభకముచేసి, ఎడమనాసికద్వారా వదలాలి. ఈ ప్రకారంగా తడవ తడవకూ చేయడాన్ని సూర్యభేదన ప్రాణాయామమంటారు. అనులోమ, విలోమ ప్రాణాయామమందు రెండు ముక్కురంధ్రముల ద్వారా పూరక, రేచకములు జరుగుతాయి. ఇందులో ఒక్క ముక్కు రంధ్రము ద్వారానే జరుగుతుంది.

ఈ ప్రాణాయామము వలన శరీరమందు వేడి పెరుగుతుంది. అందువలన శీత ప్రకృతి కలవారికిది ఉపకరిస్తుంది.

(3) ఉజ్జాయీ ప్రాణాయామము : శిరస్సును కొద్దిగా వంచాలి. కంఠముద్వారా కొలది ఘర్షణ శబ్దముతో గాలి పీల్చాలి. 4, 5 సెకండ్లు కుంభకంచేయాలి. తరువాత

ఎడమముక్కు ద్వారా గాలిని బయటకు వదలాలి. ఈ ప్రాణాయామమందు రేచక, కుంభక, పూరకము మూడునూ కొలదిగా జరుగుతాయి. ఇందు బంధముల అవశ్యకత లేదు. నిలిచిగానీ, తిరుగుతూ గానీ, పడుకొని గానీ, ఉజ్జాయి ప్రాణాయామాన్ని తేలికగా చేయవచ్చు. ఉదర రోగములకు ఇది ఉపయోగకరము. దీని వలన గూడ వేడి పెరుగుతుంది.

(4) సీత్కారి ప్రాణాయామము : రెండు ముక్కులు మూసుకొని నాలుక పెదవుల ద్వారా గాలిని పీల్చాలి. యధాశక్తి కుంభకము చేసి, నిదానంగా రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని బయటికి వదలాలి.

నాలుకను పెదవుల వరకువాచి, పెదవులద్వారా నోటితో సీత్కారముచేయుచు, శ్వాసపీల్పు క్రియ ప్రధానమైన కారణమున దీనిని సీత్కారి ప్రాణాయామని పిలిచెదరు. ఈ ప్రాణాయామమందు, జిహ్వా సహాయముతో వాయువులోనికి ప్రవేశిస్తుంది. ఈ ప్రాణాయామము శీతలమైనందున ఉష్ణప్రకృతిగల వారికిని, గ్రీష్మ ఋతువు నందురున దీనినే విశేషముగా ఉపయోగించ వచ్చును. ఇది శరీరమును నిర్విషము చేయును. కాకభుశుండు ఈ ప్రాణాయామము చేసి సిద్ధిపొందినట్లు చెప్పబడినది.

(5) శీతలీ ప్రాణాయామము : రెండు ముక్కులను బంధించాలి. పెదవులను కాకి ముక్కు వలె నుంచి నాలుకను వానిద్వారా కొంచెం బయటికి జాపవలెను. నోటిద్వారా నిదానంగా గాలిని పీల్చాలి. యధాశక్తి కుంభకము చేసి, రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలిని నిదానంగా బయటకి వదలాలి. దీనిని శీతలీ ప్రాణాయామమని పిలిస్తారు. ఇది గూడ శీతల ప్రకృతి కలది. రూపము లావణ్యమొందును.

(6) భస్త్రికా ప్రాణాయామము : పద్మాసనంలో కూర్చొని ఎడమ ముక్కుద్వారా పదిసార్లు త్వరత్వరగా గాలిని పీల్చి వదలాలి. కుంభకము చేయవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. పదకొండవ సారి దీర్ఘంగా గాలిపీల్చి యధాశక్తి కుంభకముచేసి కుడిముక్కుద్వారా నిదానంగా గాలి వదలాలి. ఇదేవిధంగా కుడి నాసికద్వారా గూడ చేయాలి. ఇదియే భస్త్రికా ప్రాణాయామం. ఆరంభంలో 5 సార్లు. చాలు. ఇది సమశీతోష్ణ మయినది. బ్రహ్మగ్రంధి, విష్ణుగ్రంధి, రుద్రగ్రంథి ఈ మూడింటిని భేదనము చేస్తుంది. దీనివలన సుషుమ్నా (నాడి) ద్వారా ప్రాణతత్వము విహంగగతిలో పైకిపోతుంది. అగ్ని తత్వముప్రదీప్తము కాగలదు. దీనిని ఆరంభమందు అధిక వేగముతో చేయరాదు. కారణము ఏమనిన ఆవిధంగా చేస్తే శ్వాస కోశానికి దెబ్బతగుతుందేమోనని భయము.

(7) భ్రామరీ ప్రాణాయామము : పద్మాసనము వేసుకొని, కళ్ళు మూసికొని కూర్చోవాలి, భృకుటి మధ్య భాగంలో ధ్యానం నిలపాలి. జాలాంధర బంధము వేసి ముక్కుద్వారా భ్రమరనాదం వంటి ధ్వని వచ్చేవిధంగా పూరకం చేయాలి. తరువాత 3 సెకండ్లు కుంభకముచేసి నిదానంగా భ్రమర గుంజన ధ్వనితో రేచకం చేయాలి. ఇదియే భ్రామరీ ప్రాణాయామము.

కొందరు యోగులు రెండు ముక్కుల ద్వారా గాలి పీల్చి వదలాలని అంటారు. మరికొందరు లోమ విలోమ ప్రాణాయామమువలె కుడి ఎడమల ముక్కులతో చేయాలని అంటారు.

కుంభకావస్థలో నిలిపియుంచబడిన వాయువును మస్తిష్క మందు ఎడమనుండి కుడివైపునకు ఎడతెరిపిలేకుండా కొన్ని సార్లు భ్రమణం చేయించి వదలటం జరుగుతుంది. ఇందు వాయువు భ్రమణముచేసిన కారణమున భ్రమరనాదం వంటి ధ్వనితో పూరకములు చేసినందున దీనికి భ్రామరీ ప్రాణాయామమని పేరుపెట్టబడింది. ఇది మనసుకు ప్రశాంతి కల్గించి ప్రాణమునకు స్థిరత్వాన్ని కల్గించడంలో ప్రయోజనకారి.

(8) మూర్ఛా ప్రాణాయామము : రెండు చేతుల బొటన వ్రేళ్ళను రెండు చెవులలోను, రెండు తర్జనీవేళ్లను రెండు నేత్రములపైన, రెండు మధ్య మాంగుళములు నాసికా రంధ్రములలోను, రెండు అనామికాంగుళులను రెండు కనిష్ఠకాంగుళలను నోటిపై నుంచి మూలబంధమును. జాలంధర బంధమున వేసికొని మొదటినుంచి చివరివరకు స్థిరముగా నుండి ఎడమముక్కుతో పూరకం చేయాలి. దీనిని మూర్ఛా ప్రాణాయామమందురు.

ఈ ప్రాణాయామమందు రేచకము చేయువేళ మూసిన కండ్లతో భ్రూమధ్యభాగ మందు ధ్యానము చేయుటవలన పంచతత్వములయొక్క పంచరంగులు కన్పిస్తాయి. శరీరంలో ఏతత్వం అధికంగా ఉంటే ఆ రంగు అధికంగా కనిపిస్తుంది. పృధ్వీతత్వము రంగు పసుపు జలతత్వమునకు తెలుపు, ఆకాశ తత్వమునకునీలంగాను ఉంటాయి. ఈ తత్వమును శోధన చేయడం వల్ల నాదానుసంధానము నందును, సమాధియందును వీలు కలుగుతుంది.

(9) ప్లావనీ ప్రాణాయామము : పద్మాసనంలో కూర్చొని భుజములను రెంటిని పైకి పొడవుగా, తిన్నగా వుంచి రెండు ముక్కులద్వారా పూరకం చేసి తిన్నగా పడుకోవాలి. పడుకునేటప్పుడు రెండు చేతులను దిండువలె శిరస్సు క్రింద ఉంచాలి. కుంభకం చేయాలి. కుంభకం చేసినంత సేపు శరీరముఈకవలె తేలికైనది అని భావించాలి. మరల కూర్చొని పూర్వస్థితికి వచ్చి రెండు ముక్కుల ద్వారా నిదానంగా గాలిని బయటకు వదలాలి. దీనిని ప్లావనీ ప్రాణాయామమందురు. దీనివలన రిద్ధి, సిద్ధులమార్గము ప్రశస్తమవుతుంది.

ఏ ప్రాణమును ఎంతమాత్రలో ఏ ప్రయోజనం కొరకు, ఏ ప్రకారం, జాగృతం చేయాలి అనేది నిర్ణయించడం అనేది తేలికకాదు. దానికి కారణం సాధకుని ఆంతరంగిక స్థితి, సంసారిక పరిస్థితి, శరీర నిర్మాణము, ఆయువు, మనోభూమి, సంస్కారములు ప్రస్తుతం అతని కొరకు ఏప్రకారమైన సాధన ఉపయోగిస్తుంది అనే నిర్ణయం అనుభవం కలిగి పరామర్శ చేసేవారిద్వారా సలహా తీసుకోవాలి.

ప్రాణమయకోశమును సువ్యవస్థితం చేయడానికి సాధారణంగా బంధములు, ముద్రలు, ప్రాణాయామములు చెప్పబడినవి. వీనిని తారుమారుచేసి దశప్రాణములు

ఉన్నాయనే విషయం చెప్పబడింది. అయినను కొన్నిమార్లు ఈ సాధనలలో కొన్నింటి అవశ్యకతలేకనే ప్రాణవిద్యయందు సాంగోపాంగమైన సాఫల్యము కలుగవచ్చు.

గాయత్రియొక్క ద్వితీయ ముఖం ప్రాణమయకోశము. దీన్ని అనుకూలంగా తయారుచేయడము గూడ వేదమాతను ప్రసన్నము చేసుకుని ఆమె రెండవ ముఖమునుండి ఆశీర్వాదము పొందినట్లగును. ప్రాణమయకోశముయొక్క సిద్ధి, ప్రశుద్ధి చేయటం ఒకవిధంగా గాయత్రీ మాతయొక్క ప్రాణమయ ఉపాసనగా గ్రహించారు. దీనిని ఆత్మోన్నతికే ద్వితీయ భూమికగా చెప్పుకోవచ్చు.

మనోమయ కోశము

పంచకోశములలో మూడవది మనోమయకోశము. దీనిని గాయత్రియొక్క మూడవ ముఖమని అంటారు. మనస్సు బహు చంచలము, వాసనామయము. అది సుఖప్రాప్తి కొరకు అనేక కల్పనలను చేస్తుంది. కల్పనతో రంగురంగుల చిత్రాలను తయారుచేస్తుంటే వానినిచూచి బుద్ధి భ్రమ చెందుతూ వుంటుంది. అందువలన మనుష్యుడుతాను చేయదగని పనులన్నీచేసి అనంతరం పశ్చాత్తాపాన్ని పొందుతూవుంటాడు. మంచి ప్రశంసనీయమైన పనులకుకూడ మనస్సు యొక్కకల్పన ఆలంబనము. మానవుని నారకీయమైన ఘృణిత పతితావస్థలో పడవేసినా, మానవ భూసురుని చేసినా అది మనస్సునకే చెల్లు.

మనస్సునందు ప్రచండ ప్రేరకశక్తి ఉన్నది. అట్టి ప్రేరకశక్తి ద్వారా తన కల్పనాచిత్రాలను సజీవం చేస్తుంది. మానవుడు బాలునివలె దాన్ని పొందటానికి పరుగులు పెడతాడు. రంగు రంగుల సీతాకోక చిలుకలుఅటు ఇటు ఎగురుతున్నట్లు మనస్సు నందు రకరకాల కల్పనలు, కోరికలు, వాసనల ఆకాంక్షలు, తృష్ణలు రేకెత్తుతుంటాయి. శరీరము దాని వెనుక పరుగులుపెడుతూ వుంటుంది.

సుఖము మీద కాంక్షయే మనస్సు యొక్క అంతరాళమందు ప్రధానరూపములో పనిచేస్తూ వుంటుంది. అందువలన ఏవిషయంలోనైనా ఏఏ దశలలో సుఖప్రాప్తికి కల్పనలు చేస్తుందో వాని ననుసరించి ఒక సుందరమైన, మనోహరమైన రంగు రంగుల ప్రణాళిక తయారుచేసి యిస్తుంది. మస్తిష్కము దానివెంట బడుతుంది. శరీరం ఆ దిశ పనిచేస్తుంది. కానీ వెనువెంట మనస్సు యొక్క చాంచల్యము కూడ సుప్రసిద్ధమేకదా ! అందువలన అది క్రొత్త కల్పనలను తయారుచేయటంలో గూడ ఏమాత్రం వెనుక పడదు. నిన్నటి ప్రణాళిక సాంతముపూర్తి కాకుండానే ఇంకొకటి క్రొత్తది పట్టుకోవడం దాని ప్రవృత్తి. ఆ విధంగా ముందుకు సాగుతూ వుంటుంది. దానిని వదలి మరల క్రొత్త ప్రణాళిక వేయడం. ఈవిధంగా అనేక సగం సగం ప్రణాళికలు వెనుక వదలి పెట్టబడుతూ, కొత్తవి తయారుచేయబడుతూ వుంటాయి. ఇది అనియంత్రిత మనసు యొక్క కార్యక్రమము. అట్టి మృగతృష్ణల యందు మానవుడు దారి తప్పి తిరుగాడుతూ వుంటాడు. సాఫల్యము యొక్క,

అసంపూర్ణ కార్యక్రమముల యొక్క అగణితములైన రాసులయందు చేరి జీవితమును శ్మశాన వాటికవంటి కర్కశ ప్రదేశంగా మార్చుకొంటాడు.

వర్తమాన యుగమునందు ఈ దోషం ఇంకా ఎక్కువైనది. ఈ సమయంలో మనుష్యుడు. ఆత్మిక కళ్యాణమను మాటనుపూర్తిగా మరచి కృత్రిమ సుఖ సౌకర్యముల కొరకు ఉవ్విళ్ళూరుతూ, దానికొరకుఎట్టి సాధన ఎంత అధికమైతే అతడు అంత భాగ్యవంతుడుగా చలామణి అవుతున్నాడు. ఎవరైనా సంయోగవశమున లేదా శక్తి చాలక అట్టి సుఖ సాధనములకు వంచితుడైతే అతడు తనుతాను, అభాగ్యునిగా, దీనునిగా, హీనునిగా తలుస్తాడు. అతని మనస్సు ఘోరమైన ఉద్విగ్నతకు గురి అవుతుంది. అతృప్తలాలస కారణంగా ఎట్టి శాంతినైనను పొందడానికి అసమర్థుడిగా మిగిలిపోతాడు.

గీతలో చెప్పబడినట్లు మనసే మనుష్యునికి శత్రువు. ఆ మనసే మిత్రుడు. బంధమునకు, మోక్షమునకు మనసే కారణము. వశమునందుంచుకున్న మనస్సు అమృతముతో సమానమైతే అనియంత్రిత మనస్సు హాలాహలమువలె అహితకరముగా చెప్ప బడినది. కారణమేమన మనస్సుపై ఎన్నడును ఎట్టి నియంత్రణము, అనుశాసనము లేనివాడు, అన్నిటికన్నమిన్నగా ఇంద్రియ భోగములందు సుఖమును వెదుకుతూ పరుగులిడు తుంటాడు.

జిహ్వా రకరకాల రుచులకొరకు అర్రులుచాచుతూ వుంటుంది. రూప యౌవనక్షేత్ర మందు కామక్రీడలు సలుపుటకు ఇంద్రసభ వంటి కల్పనాజగత్తును సృష్టిస్తుంది. నృత్య, గీత, వాద్యములు, మనోరంజక ప్రదేశములకు షికార్లు, మనోహర దృశ్యములు, సువాసిత పదార్థములు దానిచే కోరబడుతాయి. వానికొరకు ఎక్కువసమయం గడిచిపోతుంటుంది. సర్కస్, థియేటర్, సినిమాలు, క్లబ్బులు, ఆటలు అదిగాగల మనోరంజకములు, క్రీడాస్థలాలు దానికి రుచికరంగా వుంటాయి. శరీరాన్ని అలంకరించడానికి, విశ్రాంతి నీయడానికి బహుమూల్య వస్త్రాభరణములు, ఏర్‌కూలర్లు, ఏర్‌కండిషనర్లు మొదలయిన వ్యవస్థల అవశ్యకత ప్రతీతం అవుతుంది. ఇట్టి భోగములనంది, అనుభవించి అహంకారమును తృప్తి పరచి, పెద్దచేసి షోకు పూర్తిచేయడానికి అధికాధికంగా ధనము యొక్క ఆవశ్యకత కలుగుతుంది. అందుకు అర్థసంగ్రహానికి ప్రణాళిక వేయడం మనస్సుకు ముఖ్యమైన పని అవుతుంది.

సంస్కారము లేక పోవడంవలన స్వైరిణియైన మనస్సు ప్రాయశఃఇంద్రియ భోగములు, అహంకార తృప్తి, ధనసంచయము అను మూడు క్షేత్రములయందు మాత్రమేసుఖమును వెదుకుకొనును. దానిపై ఎట్టి అంకుశమును లేకపోవుట వలన ఉచితానుచితము చూడదు. విచ్చలవిడిగా సంచరించి జీవనము యొక్క గతివిధిని కుమార్గ గామిగా తయారుజేస్తుంది. మనస్సు యొక్క పరుగు స్వచ్ఛందమైనందున బుద్ధియొక్క అంకుశము కూడ పనిచేయదు. అందువలన ఒక ప్రణాళిక వదిలిపెట్టడం, రెండవది చేపట్టడం. వానిలోని గుణ దోషములు విచారణచేసే బాధలేదు.

పాశవికములైన కోరికలను తృప్తి పరచడానికి అవ్యవస్థిత కార్యక్రమాన్ని తయారుచేస్తూ, పాడుచేస్తూ ఈ అవ్యవస్థిత కార్యముల వల్ల ఉత్పన్నమయిన చిక్కులలో దారితప్పి తిరుగాడుతూ ఎదురుదెబ్బలు తింటూ ఉండటము. సాధారణంగా ఇటువంటి ప్రణాళికలు స్వచ్ఛంద మనస్సుగల వారి పాలబడుతూ వుంటాయి. దీని ప్రతిక్రియగా జీవితమంతా క్లేశములు, అసాఫల్యము, పాపము, అవినీతి, నింద, దుర్గతి కలుగుతుంటాయి.

మనస్సును వశమునందుంచుకొనుట యనిన బుద్ధియొక్క, వివేకము యొక్క నియంత్రణ ఉండటము. బుద్ధి ప్రతి విషయంలోని ఔచిత్యమును తెలిసి శ్రేయస్సును గమనించి తనకు గల్గుహితమును, లాభమునుగ్రహించి, దానిననుసరించి కల్పన జేసి ప్రణాళికను తయారుజేసి ప్రేరణనిచ్చి పనిచేయుటకు మనస్సును తయారుచేసినప్పుడు మనస్సు వశమందున్నదని గ్రహించవచ్చు. క్షణక్షణం అనావశ్యకమైన పరుగులు తీయడం, నిరర్థక స్మృతులయందు, కల్పనల యందు తిరుగాడుట అనియంత్రిత మనస్సు చేయు పనులు. అవి వశమైతే మనస్సును అప్పుడు ఒకే కార్యక్రమము మీద లగ్నం చేయవచ్చును.

మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రత యందును, తన్మయత్వము నందును, ఎంతటి ప్రచండమైన శక్తి ఉన్నదీ అంటే విశ్వమందలి ఏశక్తి దానితో తులతూగ లేదు. ఎంతటి విద్వాంసుడు గానీ, లేఖకుడుగానీ, కవిగానీ, వైజ్ఞానికుడు గాని, అన్వేషకుడుగానీ, నేతగానీ, మహాపురుషుడు గానీ, చరిత్రలో ఇప్పటివరకు అయిన వారందరు మనస్సును ఏకాగ్రం చేసుకోవడం వలననే కాగలిగారు.

సూర్య కిరణములు నలువైపులా చెదరిపోతూ ఉండటం వలన పెద్దగా ప్రయోజనం కలుగదు. కానీ అవే కిరణాలు పట్టకము (Prism) ద్వారా ఎకత్రితం చేయబడితే ఎక్కడ కావాలంటే అక్కడ ఎంతోమంట చేయవచ్చు. దానితో అరణ్యాలలో భయంకర దావానలమే చెలరేగవచ్చు. అదేవిధంగా మనస్సు యొక్క చెదరిపోయిన కల్పనలు, ఆకాంక్షలు, ప్రేరణ శక్తి కూడ ఒక కేంద్ర బిందువు మీద ఏకాగ్రమైనప్పుడు. దాని ఫలితమును తలచినంతనే ఆశ్చర్యము కలుగక మానదు.

పతంజలి మహర్షి యోగపరిభాషలో "యోగఃచిత్తవృత్తి నిరోధః" అంటే చిత్తవృత్తులను నిరోధించుట, విచ్చలవిడిగా నున్న ఆలోచనలను ఏకాగ్రమొనరించుట యోగమని వివరించాడు యోగసాధన యొక్క విస్తృత కర్మకాండ అంతా చిత్తవృత్తులను ఒక బిందువుపై కేంద్రీకృత మొనరించి, ఆత్మయొక్క ఆదేశానుసారము పరమాత్ముని యందు సన్నిహితుడై సమస్త రిద్ధి, సిద్ధులకు స్వామి కావడమే. వశమందుంచు కొనిన మనస్సు ఎంతటి శక్తిశాలియైన అస్త్రమంటే, అది ఏదిశలో ప్రయోగింపబడితే ఆ దిశలో ఆశ్చర్యజనకమైన చమత్కారములు జరుగుతాయి. ప్రతిభ, యశము, విద్య, ఆరోగ్యము, భోగము, అన్వేషణ మొదలగు ఎట్టి వస్తువునందును కోరిక గల్గినా దానిని వశవర్తియగు

మనస్సునుపయోగించి నిశ్చితముగా పొందనగును. అది ప్రాప్తించినపుడు విశ్వమందలి ఏ శక్తియైననూ బాధింపజాలదు.

ప్రాపంచికోద్దేశమే కాదు, అందుమూలముగా పారమార్థిక ఆకాంక్షలు గూడ నెరవేరుతవి. సమాధి సుఖము గూడ మనోబలము యొక్క చమత్కారమే. ఏకాగ్రతతో నున్న మనస్సు తోడి ఇష్టదేవతయొక్క సింహాసనము కదిలిపోతుంది. గజము కొరకు గరుడుని వంకకుచూడక, బోసికాళ్ళతో పరుగెత్తి వెడలిన పరమాత్మవలె ఇష్టదేవత పరుగులుపెడుతుంది: అసంపూర్ణ మనస్సు తోడి సాధన, అసంపూర్ణము, స్వల్పము అయినందున న్యూనమైన ఫలమునే ఇస్తుంది. కానీ ఏకాగ్రతతో కూడిన, వశవర్తి అయిన మనస్సుతో ఆ లాభము క్షణమందే ప్రాప్తిస్తుంది. అది యోగి జనులకు జన్మజన్మాంతరముల యందు చేసిన తపస్సు వలన కలుగుతుంది. కసాయి, గణిక, కిరాతుడు, అజామీళుడు ఆదిగాగల అసంఖ్యలైన పాపులు, జీవితమంతా దుష్కర్మములు చేసినను, ఒక క్షణం చేసిన ఆర్తనాదంతో తరించారు.

మెస్మరిజం, హిప్నాటిజం, పర్సనల్ మేగ్నెటిజం, మెంటల్ థెరపీ, ఆకల్ట్ సైన్స్, మెంటల్ హీలింగ్, స్పిరిచ్యువలిజం. మొదలైన చమత్కారములకు పాశ్చాత్య దేశముల యందు ఆడంబరము హెచ్చు. తంత్రక్రియలు, మంత్రశక్తి, ప్రాణ వినిమయము, గాలిలో ఎగరడం, ఛాయా పురుషసాధన, పిశాచసిద్ధి, శవసాధన, దృష్టి బంధము, అభిచారము, ధాత చేకీ, సర్పకీలన, ఇంద్రజాలం మొదలైన చమత్కార విశేషముల గురించి భారతీయులకుచిరపరిచయముఉన్నది. ఇవన్నీ ఏకాగ్రం చేయబడిన మనస్సు యొక్క క్రీడలు, ఏకాగ్ర మనస్సుయొక్క ప్రచండ సంకల్పశక్తి యందలి చిన్నచిన్న వినోదములు మాత్రమే. సంకల్పము యొక్క పూర్ణశక్తితో మనపూజనీయులైన పూర్వులు పరిచితులు. తమ మహత్తర ఆధ్యాత్మిక గుణములచేత సమస్త భూమండలమును ఏకచ్ఛత్రాధిపత్యముగా పాలించారు. జగద్గురువులనే పేరుతో సర్వత్ర పూజింప బడుతున్నారు. వారి సంకల్ప శక్తి మాత్రమున భూలోక, స్వర్గలోక, పాతాళలోకములను ఇరుగు పొరుగు మొహల్లాల వలె సంబద్ధం చేశారు. ఆశక్తి యందలి కొలది భౌతిక చమత్కారములను గ్రహించి రావణుని వలె గందరగోళమును చేసినా, అధికాంశము యోగి జనులు మనోఏకాగ్రత వలన కలిగిన ప్రచండశక్తిని ఇతరుల కళ్యాణమునకుమాత్రమే వినియోగించారు. మనస్సును వశమందుంచు కొనిన ఎట్టి అద్భుతసిద్ధులు కలుగునో అర్జునునకు తెలియును. అందువలననే కృష్ణభగవానుని అడిగాడు.

"హే అచ్యుత ! మనస్సును వశ మందుంచుకొను విధిని నాకు తెలుపుము. ఎందుకన అది వాయువున వశము నందుంచుకొనుటతో సమానము. మహత్వపూర్ణ వస్తువుల యొక్క ప్రాప్తి సంభవతః కఠినము. వశమందుంచుకొన్న 'మనస్సు' కల్పవృక్షము వంటిది. అట్టి మహిమాన్వితమగు పదార్థము దుర్లభమే గదా !

అర్జునుడు సరిగానే అడిగాడు. మనసునువశము నందుంచుకొనుట వాయువును వశమందుంచుకొనుట యంతటి కష్టమే. వాయువునైనా కొన్ని యంత్రముల సహాయంతో

డబ్బాలలో దాచి సీలు వేయడం సంభవమే గానీ, మనస్సునువశము నందుంచునట్టి యంత్రములు లేవు.

కృష్ణభగవానుడు మనసును వశము నందుంచుకొనుటకు అర్జునునికి రెండు ఉపాయములను తెలియజెప్పినాడు, (1) అభ్యాసము (2) వైరాగ్యము. అభ్యాసమున కర్థము వ్యావహారిక జీవనమును సంయమశీలము, వ్యవస్థితము చేయుటచే విషయ వికారములు, సోమరితనము, పొరపాట్లు, దుర్వ్యసనములు, దురాలోచనలు, లోలుపత, సమయమును దుర్వినియోగమొనర్చుట, కార్యక్రమమందలి అవ్యవస్థ మొదలగు కారణములచేత సాంసారిక అధోగతి కల్గును. లోభము, మోహము, క్రోధము, తృష్ణ మొదలగు వానిచేత మానసిక అధఃపతనము కలుగును.

శారీరకమైన, మానసికమైన, సామాజికమైన చెడునుండి సంరక్షించుచు, సదా సరళముగా, ఆదర్శవాదియై శాంతి మయజీవనము గడిపెడిది వైరాగ్యమని పిలువబడును. కొందరు వ్యక్తులు, గృహము వదిలి బిచ్చమెత్తుట, విచిత్రవేషధారణ, అవ్యవస్థిత కార్యక్రమముతో అటునిటు తిరుగుట వైరాగ్యమని తలంతురు. తరువాత కష్టముల పాలగుదురు. వైరాగ్యమన వాస్తవికముగా రాగమునుండి నివృత్తి.

చెడు తలంపులు, దురభ్యాసముల నుండి తన్ను తాను రక్షించుకొనుటకు అభ్యాసము చేయుటకు తగిన వసతి గల వాతావరణము నెన్నుకొనదగును. ఈదుటకు జలముకావాలి. ఈదుట యొక్క ప్రయోజనము నీటిలో మునుగుటయను ప్రమాదము నుండి రక్షించుకొను యోగ్యతను పొందుట. నీటికి దూరంగా నుండి ఈతనేర్చుకొనలేము. ఈ విధంగానే రాగద్వేషములు ఎక్కడ ఉత్పన్నమౌతాయో అట్టి ప్రదేశమందు నివసించి వాటియొక్క చెడుపై విజయమును పొందుటయే వైరాగ్యము.

కొందరు అడవుల యందు నివసించి వైరాగ్య మనుకొనిననది పొరపాటు. అరణ్యమందు వైరాగ్యమనే ఆపేక్షకలుగదు. ఎప్పుడు పరీక్ష ద్వారా మనసున రాగ ముత్పన్న మగు సమయమున దానిపై విజయము సాధింపలేదో అప్పుడు ఏకాంత వాసియైనప్పటికీ వస్తుతః విరాగి కాలేదని తెలిసి కొనదగును. అదిగూడ చెడు అనేది ఎక్కడ ఎక్కువగా సంఘటిత మైనదో జయించుటే వైరాగ్య మన దగును. అందువలన గృహస్థులను సంసారిక జీవనమందు సువ్యవస్థితులై యుండి రాగముపై విజయము సాధించుటయే వైరాగ్య మనబడును.

అభ్యాసము కొరకు యోగశాస్త్రమందు పెక్కుసాధనలు చెప్పబడినవి. వాటిద్వారా మనో చాంచల్యము. పరుగులు పెట్టడము, విషయలోలుపత, ఈషణా ప్రకృతి వికృతి మొదలైన వానిని నిరోధించి ఋతం భరా బుద్ధికి, అంతరాత్మకు అధీనం చేయవలసి వుంటుంది. ఈ సాధనలు మనోమయ యోగముగా పిలువబడతాయి. మనోమయ యోగమందు (1) ధ్యానము (2) త్రాటకము (3) జపము (4) తన్మాత్రసాధన ఈ నాలుగు

సాధనలు ప్రధానంగా కనిపిస్తాయి. ఈ నాల్గింటికీ మనోమయ కోశసాధనలో మహత్వ పూర్ణ స్థానమున్నది.

ధ్యానము

ఏ వస్తువు యొక్క స్థాపన యైనను మనోక్షేత్రమందు జరుగును. దానికి ఆధారమైన మానసిక ప్రక్రియను ధ్యాన మంటారు. మానసిక క్షేత్రమందు స్థాపితమైన వస్తువులు మన ఆకర్షణల యొక్క ప్రధాన కేంద్రం అవుతున్నాయి. ఆ ఆకర్షణ వైపు మస్తిష్కము యొక్క అధికాంశ శక్తులు లాగబడుతున్నాయి. అందువలన ఒక స్థానము మీద వాని కేంద్రీకరణ జరుగుతున్నది. అయస్కాంతము (సూదంటురాయి) తన నలువైపులా చెల్లాచెదురుగా పడియున్న లోహకణములను ఆకర్షించి తనవద్ద ప్రోగు చేసుకుంటుంది. ఈ విధంగానే ధ్యానం ద్వారా మనసును అన్ని వైపుల నుండి ఆకర్షించి ఒక కేంద్ర బిందువుపై ఏకాగ్రము చేయాలి. చెల్లాచెదురైన చిత్తవృత్తులన్నీ ఒకచోట గుమి గూడతాయి. ఏ ఆదర్శమైనా, లక్ష్యమైనా నిర్ధారణ చేయబడటానికి దానియందు తన్మయం కావడాన్ని ధ్యానమని పిలుస్తారు. మనుష్యుడు ఏ విధంగా ధ్యానం చేస్తే ఆ విధంగా తయారవుతాడు. అచ్చులో తడి మట్టిని వేసి నొక్కితే దాని ఆకృతికి మట్టి మారిపోతుంది. కీటక భృంగముల యొక్క ఉదాహరణ సుప్రసిద్ధము. భృంగముకీటకమును పట్టుకొని వచ్చి దాని చుట్టూ తిరుగుతుంది ఝుంకారము చేస్తూ. కీటకము భ్రమర ఝుంకార ధ్వనికి ఆకర్షింపబడి తన్మయత్వంతో వింటుంది. భృంగము యొక్క రూపమునందు, చేష్టల యందు కీటకమునకు ఏకాగ్రభావం కలుగుతుంది.

కీటకము యొక్క మనస్సు భృంగమయం కావడం వలన దాని శరీరం కూడ భృంగము యొక్క ఆకృతినే ధరించడం జరుగుతుంది. దాని రక్తము, మాంసము, నాడులు, చర్మము అన్నిగూడ మనస్సుతో సహా పరివర్తన చెంది కొంతకాలమునకుకీటకము శారీరకంగా, మానసికంగా గూడ భ్రమరంతో సమానంగా పరివర్తన చెందుతుంది. ఈ విధంగా ధ్యానశక్తి ద్వారా సాధకునకు సర్వాంగ పూర్ణకాయ కల్పము జరుగుతుంది.

సాధారణ ధ్యానము చేత మనుష్యుని శరీరము పరివర్తన చెందదు. అందులకై విశిష్ట రూపమున కఠిన సాధనలను చేయవలసి వుంటుంది. అయినను మానసిక కాయకల్పము చేయుట యందు ప్రతి మనుజుడు ధ్యాన సాధనల వలన పరిపూర్ణమైన లాభమును పొందగలడు. సాధకుడు ఇష్టదేవతనుఎన్నుకొన వలె. ఇష్టదేవతను ఎన్నుకొనుట యనిన అర్థము జీవితము యొక్క ప్రధాన లక్ష్యమును సుస్థిరముచేసికొనుట. ఇష్టదేవతోపాసన యన అర్థము ఆ లక్ష్యమందు తన మానసిక చైతన్యమును తన్మయము చేయుట. ఈ విధమైన తన్మయత్వం యొక్క పరిణామము మనస్సు యొక్క చెల్లాచెదరుగా నున్న శక్తులనుఒకే బిందువుపైని ఏకత్రిత మొనర్చుట. ఒకేస్థానమునందు ఏకాగ్రతను సాధించుట వలన ఆ దిశయందు సర్వమానసిక శక్తులును లగ్నమగును. అందువలన సాధకుని గుణము, స్వభావము, ఆలోచనలు, ఉపాయము మొదలైనవి అద్భుత రీతిని

పెంపొందుతాయి. అభీష్ట లక్ష్యమును అనతి కాలముననే చేరగలుగుతాడు. దీనిని ఇష్ట సిద్ధి అంటారు.

ధ్యాన సాధకుని కొరకు మాత్రమే ఆదర్శ వంతమైన దివ్యరూపధారులైన దేవతల రూపమును గుర్తించి వానియందు మానసిక తన్మయత్వమును స్థాపన మొనరించుట యౌగిక విధానము. ప్రీతియనునది స్వజాతీయుల యందు మాత్రమేకలుగుతుంది. అందువలన లక్ష్యరూప ఇష్టమునకు దివ్యరూప ధారులగు దేవతలను గ్రహించి వానియందు తన్మయులగుటయను గూఢమైన రహస్యమనో వైజ్ఞానిక ఆధారమును స్థాపిత మొనరించుట అవసరము. ఒక్కొక్క అభిలాష మరియు ఆదర్శమునకుప్రతీక లక్ష్మి, బుద్ధికి ప్రతీక సరస్వతి, ధార్మిక సంపదకు, భౌతిక విజ్ఞానమునకు పార్వతి ప్రతీకలుగా తెలుసుకోవాలి. గౌరి, పద్మ, శచీ, మేధ, సావిత్రి, విజయ, జయ, దేవసేన, స్వధ, స్వాహా, మాత, లోకమాత, హృష్టి, పుష్టి, తుష్టి, ఆత్మదేవి యను షోడశమాతృకలు ప్రసిద్ధులు. శైలపుత్రి, బ్రహ్మచారిణి. చంద్రఘంట, కూష్మాండ, స్కంధమాత, కాత్యాయని, కాళరాత్రి మహాగౌరి, సిద్ధిదాత్రి అను నవదుర్గలు తమతమ వైశిష్ట్యమును బట్టి చెప్పబడినారు.

ఆవశ్యకత ననుసరించి ఇష్టదేవతలను విభిన్న గుణములు గల వారినిగా తెలుసుకోవటం గూడ జరుగుతుంది. ఒకే మహా శక్తిని వివిధ ప్రయోజనముల కొరకు కాళి, తార, షోడశి, భువనేశ్వరి, ఛిన్నమస్త, త్రిపుర, భైరవి, భగళ, మాతంగి, కమల, ఇంద్రాణి, వైష్ణవి. బ్రహ్మాణీ, కౌమారి, మహేశ్వరి, భైరవి ఆదిగాగల వివిధ రూపముల యందు ఉపాసన చేయుట కద్దు. ఒకే మహా గాయత్రికి హ్రీం, శ్రీం, క్లీం, (సరస్వతి, లక్ష్మి, కాళీ) అను మూడు రూపములలో ఆరాధన జరుగు తున్నది. అయినను ఈ మూడు రూపముల యందును అనేక బేదములున్నవి. కొందరు సాధకులు మాతృశక్తి కన్న, పితృశక్తిని మిన్నగా భావిస్తారు. అట్టి దివ్యతత్వములే గణేశుడు, నారసింహుడు, భైరవుడు, శివుడు, విష్ణువు.

ఇందు ఎవరును భ్రమ పడవలసిన ఆవశ్యకత లేదు. అనేక దేవతలకు స్వతంత్రమైన ఆధారం ఏదీ లేదు. మనుష్యుడు తన రుచి, యిచ్ఛ, ఆవశ్యకతలన ననుసరించి ఈ ఈశ్వరీయ శక్తులను పొందుట కొరకు తమ దిశకు ఆకర్షించు కొనుట కొరకు యిష్ట లక్ష్యమును ఎన్నుకొని అందు తన్మయుడగుటకు మనో వైజ్ఞానిక ఉపాసనా పద్ధతి ద్వారా ఆ శక్తులను తనలో ప్రచుర పరిణామమున ధారణ యొనర్చును. ఇష్టదేవత పూజన మందలి రహస్యమిదియే.

ధ్యాన యోగ సాధన యందు మనస్సు యొక్క ఏకాగ్రతతో పాటు లక్ష్యమగు ఇష్టమును గూడ పొందుటకు యోగస్థితి ఉత్పన్న మగుటయను మరియొక లాభము ప్రాప్తమగుటకు ప్రయత్నము అవసరము అందువలన ఇష్టదేవతను మనోక్షేత్రమందు ధ్యాన మొనరించుటయను పద్ధతి రూపొందింప బడినది. ధ్యానమునకు అంగములు ఐదు. *(1) స్థితి (2) సంస్థితి (3) విగతి (4) ప్రగతి (5) సస్మితి.* వీనిని గురించి వివరింప బడుచున్నది.

1. స్థితి : స్థితి యొక్క తాత్పర్యము సాధకుని యొక్క ఉపాసనచేయు సమయమందున్న స్థితి. మందిరమున, నదీ తటమున, ఏకాంతమున, శ్మశానమందు, స్నానమొనరించి, స్నానముచేయకనే, పద్మాసనము, సిద్ధాసనము. ముఖమునే దిశకు త్రిప్పి, ఏ ముద్రయందు, ఏ సమయమున, ఏ ప్రకారము ధ్యానము చేయవలె ? దీనికి సంబంధించిన వ్యవస్థను స్థితియని పిలుస్తారు.

2. సంస్థితి : సంస్థితి యనిన యర్థము ఇష్టదేవత యొక్క ఛవి నిర్ధారణ. ఉపాస్య దేవత యొక్క ముఖాకృతి, ఆకారము, ముద్ర, వస్త్రములు, ఆభూషణములు, వాహనము, స్థానము, భావము - వీనిని నిశ్చిత మొనరించుట సంస్థితి యనబడును.

3. విగతి : విగతియన గుణావళి. ఇష్టదేవత యందున్న విశేషములు. శక్తులు, సామర్థ్యము, పరంపర, ఇట్టి గుణావళిని తెలిసికొనుట విగతి యనబడును.

4. ప్రగతి : ప్రగతియన ఉపాసనా కాలమందు సాధకుని మనస్సు నందు గల భావనలు. దాస్యము, గురువు, బంధువు, మిత్రుడు, మాత, పిత, పతి, పుత్రుడు, సేవకుడు మొదలగు భావములతో ఇష్టదేవతను తెలియుట, అందు స్థిరత్వము నొందుట ఆ భావమును ప్రగాఢ మొనర్చుటకై ఇష్టదేవతను వివిధ శబ్దములు, మరియు చేష్టల ద్వారా ఉపస్థిత మొనర్చుట ప్రగతి యన బడును.

5. సంస్మిత : సంస్మితయనిన సాధకుడు సాధ్యము, ఉపాసకుడు ఉపాస్యదేవత ఏకమై పోవుట. ఇరువురి యందును బేధముండదు. భ్రమరకీట న్యాయమున తన్మయత్వము కల్గుట, ద్వైతత్వము స్థానమున అద్వైత్వముద యించుట. ఉపాస్య ఉపాసకుల కభేధము. నేనే స్వయముగ ఇష్టదేవత నైతిని. నేను ఇష్టదేవత యందు సంపూర్ణముగా లీనమైతిని. ఇట్టి అనుభూతులు కలుగుట. అగ్నియందు పడిన ఎండుపుల్లలు ఎర్రగా కాలినటుల తన స్థితియందు అనుభవము కలుగుట సంస్మిత.

ఒకే ఇష్టదేవతను అనేక ప్రయోజనముల కొరకుఅనేక ప్రకారముల ధ్యానము చేయుటకద్దు. సాధకుని వయస్సు, స్థితి, మనోభూమి, వర్ణ సంస్కారములు ఆదిగా గల విచారములుగూడ పరిగణించుచు, ధ్యాన విధియందు స్థితి, సంస్థితి, విగతి, ప్రగతి, సంస్మిత, వీని గురించి ఒక మహత్వపూర్ణ పద్ధతిని గూర్చి విస్తారమైన వర్ణన ఇందు చేయబడదు. మనకు ప్రస్తుతముకావలసినది మనోమయకోశమును వ్యవస్థితము చేయుట, ధ్యానము ద్వారా మనస్సును ఏకాగ్రమొనర్చుట, వశము నందుంచుకొనుట. అందుకు అవసరమగు వివిధ ధ్యానములు మాత్రమే విశదీకరింప బడినవి. అందులకుతగిన ధ్యానవిధి ఈ క్రింద నీయబడినది.

(1) నునుపుగా నున్న రాతితోగానీ, ధాతువులతో గానీ చేసిన సుందరమైన గాయత్రీ ప్రతిమను సమకూర్చుకోవాలి. ఆమెను అలంకరింపబడిన ఆసనముపై స్థాపించాలి. ప్రతిదినము ఆమెను జల, ధూప, దీప, గంధ, నైవేద్య, అక్షతా, పుష్పాది మంగళ ద్రవ్యములతో పూజించాలి. ఈ విధంగా ప్రతి నిత్యము పూజతో పాటు ఆరంభించిన

సాధకుని యందు శ్రద్ధ పెరుగుతుంది. మానసిక ప్రవృత్తులను ఈ దిశకు మరలింపజేస్తాయి. సాధకుని యందు అరుచిని నిలిపివేసి రుచిని ఉత్పన్నము చేయగల ప్రథమసోపానము ఈ పార్థివ పూజనము. మందిరములందు మూర్తి పూజా విధానమునకు ఆధారము ఈ ప్రాథమిక శిక్షయొక్క ఆరంభంగా తెలుసుకోవాలి.

(2) పరిశుద్ధులై తూర్పు దిశకు తిరిగి కుశాసనముపై పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చోవాలి. ఎదుట గాయత్రి చిత్రపటము నుంచుకోవాలి. ప్రయత్న పూర్వకంగా మనసులో ఆమె ముఖాకృతిని అంగ ప్రత్యంగములను నిలుపుకోవాలి. కళ్ళుమూసుకోవాలి. ధ్యానము ద్వారా ఆ చిత్రము యొక్క సూక్ష్మ దర్శనమును గూడ ధ్యానావస్థయందు చక్కగా పరిలక్షిత మగునట్లు చూచుకోవాలి. ఈ ప్రతిమకు సాష్టాంగ ప్రణామం చేసిన అందులకు ప్రత్యుత్తరముగా ఆమె ఆశీర్వాదము తప్పక లభించును.

(3) ఏకాంత స్థలమున సుస్థిరముగా కూర్చోవాలి. మబ్బు తునక కూడ లేని విస్తృత నీలాకాశాన్ని భావించాలి. ఒకే ఒక సూర్య భగవానుడు మాత్రమే తూర్పుదిశను వెలుగుతున్నట్లు భావించాలి. ఆ సూర్యునిపై ధ్యానావస్థయందు మనస్సును కేంద్రీకరించి చూడాలి. అందు హంసారూఢయైన గాయత్రీ మాత కాంతిరూపము అస్పష్టముగా కనిపించును. అభ్యాస వశమున ఈ కాంతి మెల్ల మెల్లగా స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

(4) ఈ విధంగా భావన చేయండి. గాయత్రీ సూర్యుల యొక్క స్వర్ణిమ కిరణములు నానగ్న శరీరం మీద పడి అవి రోమ కూపములయందు ప్రవేశించి వాని కాంతిచే దేహమునందలి సమస్త స్థూల, సూక్ష్మాంగములను తన ప్రకాశము తోడి పూరించుచున్నది.

(5) దివ్యతేజో యుతమై, అత్యంత సుందరమైన, ఎంత సుందరంగా భావించ గల్గితే అంత సుందరమైన, గాయత్రీ మాతనుదివ్య వస్త్రములతోఆభరణములతో అలంకరింపబడిన దానినిగా ధ్యానించండి. ఏవో ఒక అత్యంత సుందరమైన చిత్రాన్ని ఆధారం చేసుకొని ఈ విధంగా ధ్యానించే ప్రయత్నం చేయవచ్చు మాతయొక్క ప్రతి అంగమును విశేషమైన ప్రయత్నంతో మనసును లగ్నంచేసి ధ్యానం చేయండి. ఆమె యొక్క ముఖాకృతి, దృష్టి, చేష్టలు, మందహాసము, భావ భంగిమ వీటి అన్నింటి మీద విశేష ధ్యానంచేయండి. మాత తన అస్పష్ట వాణి, చేష్టా సంకేతముల ద్వారా మీ మనోక్షేత్ర మందు వినూత్న భావ భంగిమల సంచారము జరుగుతుంది.

(6) శరీరాన్ని పూర్తిగా సడలించాలి. ఈజీ ఛెయిర్‌లో గానీ, బాలీసు లేక గోడకు ఆనుకొని విశ్రాంతిగా కూర్చొని శరీరమందలి నసనాడులన్నీ నిర్జీవములైనట్లు భావిస్తూ శిథిలం చేసుకుని సుందర వినీలాకాశమున ఎంతో ఎత్తున నున్న ధృవతార నుండి కదిలి ఒక నీలి వర్ణ శుభ్ర కిరణ సుదా ధార వంటిది తన వంకకువస్తున్నట్లు మస్తిష్క మందుగానీ, హృదయము నందుగానీ ఋతంభరా బుద్ధి రూపమున తరణి, తారిణీ, ప్రజ్ఞా రూపమున ప్రవేశిస్తున్నట్లు భావించాలి. ఆ పరమ దివ్య పరమ ప్రేరక శక్తిని గ్రహించి తన హృదయమందు సద్భావములు, మస్తిష్కమందు సద్విచారములు సముద్రపు పోటురీతిని

పొంగి వస్తున్నట్లు భావించాలి. ఈ దివ్యధారకు ప్రేరకమైన ధృవతార సత్యలోక వాసినియైన గాయత్రీ మాతయే. తాను చిన్న పిల్లవానివలె ఆమెఒడిలో ఆడుకుంటున్నట్లు భావించాలి.

(7) మేరు దండమును (వెన్నెముకను) నిటారుగా నిలిపి పద్మాసనం వేసుకుని కూర్చోవాలి. కళ్ళు మూసుకోవాలి. భ్రూమధ్య భాగమందు దీపజ్వాలతో సమానమైన దివ్యజ్యోతిని ధ్యానించాలి. ఆ జ్యోతి విద్యుత్తును పోలి క్రియాశీలమై తన శక్తి చేత మస్తిష్క క్షేత్రమందు చెల్లా చెదురుగా నున్న శక్తులను పోషణ చేస్తున్నట్లు విశ్వసించండి.

(8) తన శరీరము ఒక సుందరమైన రథమైనట్లు, మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అనేవి నాలుగు గుర్రములైనట్లు భావించాలి. ఆ దివ్యరథమందు దివ్య తేజోమయి అయిన మాత విరాజమానయై యున్నట్లు గుర్రముల యొక్క కళ్ళెములు తన చేతియందుంచు కొన్నట్లు భావించాలి. గుర్రములుకూడ ఆ ఆజ్ఞలను పాటించి, మనిస్తున్నట్లు భావించాలి.

(9) హృదయస్థానమునకు దాపున, సూర్య చక్రమందు, సూర్యుని పోలిన చిన్న వెలుగును ధ్యానించండి. అది ఆత్మ యొక్క ప్రకాశము. అందు మాత యొక్క శక్తి కలసి ప్రకాశం పెరుగుతుంది. ఆ పెద్దదైన ప్రకాశమునందు ఆత్మ వలన స్వరూప దర్శనం కలుగుతుంది. ఆత్మ సాక్షాత్కారము యొక్క కేంద్రము ఈ సూర్య చక్రము.

(10) నలువైపులా అంధకారం నిండి యున్నట్లు ధ్యానించండి. అందు చిచ్చు బుడ్డి వంటి ప్రచండ తేజము పృధ్వినుండి ఆకాశము నంటుతూ జ్వాజ్వలమాన మగుచున్నట్లు భావించాలి. అందు ప్రవేశింపగనే తన శరీరముయొక్క అంగములు మనోక్షేత్రము నుండి ఆ పరమ తేజముతో సమానమైన అగ్ని మయమైన తన సమస్త పాప, తాప, వికార, సంస్కారములు తగులబడి పోయినట్లు, సచ్చిదానందము మాత్రమే మిగిలి నట్లు భావించాలి.

పైన కొన్ని సుగమములై, సర్వోపయోగములైన విధానములు చెప్పబడినవి. అన్నియును సరళములు, ప్రతిబంధ రహితములు. వీనికొరకు కొన్ని ప్రత్యేక నియమములను పాటించవలసిన ఆవశ్యకతలేదు. సాధనా సమయమున పరిశుద్ధులై యుండుట మంచిది. అవకాశము దొరికినప్పుడు, ఇతర సమయములలో శాంత చిత్తముతో నున్నప్పుడు, తన అభిరుచికి అనుకూలమైన ధ్యానమును చేయవచ్చును. ఈధ్యాన విధానముల యందు మనసును సంయతము, ఏకాగ్రము చేయగల గొప్ప శక్తి కలదు. దానితోపాటు ఉపాసన యొక్క ఆధ్యాత్మిక లాభము గూడ లభించుటవలన ఈ ధ్యానము రెండు విధములుగా హితము నొనర్చును.

త్రాటకము

త్రాటకము గూడ ధ్యాన మందలి ఒక అంగమే. అంతర త్రాటకము, బహిఃత్రాటకము రెండును గూడ మనస్సును ఏకాగ్రమొనరించును. కనులు మూసికొని ఒక

వస్తువుమీద భావన చేసి ఆ వస్తువును అంతరిక నేత్రములచే దర్శించుట అంతర త్రాటకము అని చెప్పబడును. పైన చెప్పబడిన పది ధ్యానములను అంతర త్రాటకములే. మెస్మరిజం తరహా అంతర త్రాటకం చేసేవారు కేవలం ప్రకాశ బిందువు పైనే ధ్యానం చేస్తారు. అందువలన ఏకాంగీ లాభము కలుగుతుంది. ప్రకాశ బిందువుపై ద్యానించుట వలన మనస్సు ఏకాగ్రమగును.

కానీ ఉపాసన యొక్క ఆత్మ లాభము లభింపదు. అందు వలననే భారతీయ యోగులు సదా అంతర త్రాటకమునే ఇష్ట ధ్యాన రూపమున చేస్తారు.

బాహ్య త్రాటకముయొక్క ఉద్దేశ్యము బాహ్య సాధన ఆధారంగా మనస్సును వశపరచుకొని ఛిత్త ప్రవృత్తులను ఏకీకరణ మొనర్చుట. మనస్సు యొక్క శక్తి ప్రధానముగా నేత్రముల ద్వారా బయటకు వస్తుంది. దృష్టిని ఏదేని విశేష వస్తువుపై కేంద్రీకరించి అందు మనసును తన్మయతా పూర్వకముగా ప్రవేశింప చేయుట ద్వారా నేత్రముల ద్వారా వికీర్ణమగుచున్న మనో తేజమను విద్యుత్ ప్రవాహము ఒక స్థానమున కేంద్రీ భూతం కాగలదు. ఆ విధంగా పెరిగిన ఆకర్షణ శక్తి గలిగిన దృష్టిని "వేధకదృష్టి" అని పిలుస్తారు.

వేధక దృష్టితో చూచుట వలన ఏవ్యక్తినైనను ఆకర్షింప వచ్చును. మెస్మరిజం చేసేవారుతమ నేత్రముల యందు త్రాటకముద్వారానే ఇట్టి విద్యుత్ ప్రవాహమును ఉత్పన్నంచేయ గల్గుతారు, అవి ఎవరి శరీరంలో ప్రవేశిస్తేవారు స్పృహ కోల్పోయి వశవర్తులవుతారు. అట్టి స్పృహలేని అర్ధ నిద్రాణ స్థితిలో నున్న వ్యక్తి చెప్పిన ప్రతిపనీ చేస్తాడు. మెస్మరిజం చేసేవారు తమ త్రాటక శక్తితో నిద్ర పుచ్చిన లేదా అర్ధ నిద్ర పుచ్చిన వ్యక్తి చేత నానా ప్రకారముల నాట్యం చేయిస్తారు. మెస్మరిజం ద్వారా సత్సంకల్పములు, దానము, రోగ నివారణ, మానసిక రుగ్మతలు. పరిమార్జనము మొదలైన లాభములు కలుగుతాయి. అందు ఉన్నతావస్థకు జేరి అజ్ఞాత వస్తువుల జాడ తెలుసు కోవడం, ప్రకటింప బడని వార్తలను తెలుసుకోవడం మొదలైన విశేషాలు జరుగుతాయి. దుష్టప్రకృతి గల వేధక దృష్టి ధారులు తమ దృష్టి తేజము చేత కొందరు స్త్రీ పురుషుల మస్తిష్కముపై అధికారమున్ను చేకొని వారిని భ్రమలో పడవేసి వారి ధనమానములను కొల్లగొట్టుట జరుగుతుంది. కొందరు వేధక దృష్టితో గారడీ చేసి ధనం సంపాదిస్తారు. అట్టివి ఈ మహత్వపూర్ణ దృష్టిని దురుపయోగం చేయడం మాత్రమే.

వేధక దృష్టి ద్వారా ఎవని అంత:కరణము లోనికైనను చొచ్చుకొని పోయి, వాని పూర్ణ మన: స్థితిని, మనోగత భావనలుతెలిసికొన వచ్చును. నేత్రములయందు అట్టి అయస్కాంత శక్తిత్రాటకము వలన ఉత్పత్తి అవుతుంది. మనో ఏకాగ్రత అనేది త్రాటకం అభ్యాసం చేసేటప్పుడు తప్పనిసరి. అందువలన త్రాటకం చేసేటప్పుడు మనస్సుకు కళ్ళెం కూడ వేయటం వెనువెంటనే జరుగుతుంది.

(1) అర్ధగజం పొడవు (మూర), అర్ధ గజం వెడల్పు ఉన్న గట్టి కాగితాన్ని గానీ, పట్టాను గాని తీసికొని దాని మధ్యలోరూపాయికాసంత నల్లని గోళాన్ని చిత్రించాలి. వాడేసిరా

సరిగా సరిపోవాలి కొంతజాగా వదలి మధ్యలో పసుపు పచ్చరంగు గోళాన్ని చిత్రించాలి. ఈ కాగితాన్ని గోడకు తగిలించి మన దృష్టి సరిగా నల్లగోళం మీద పడేటట్లు తగిన ఎత్తున అమర్చాలి. సాధన చేసే గదిలో ఎక్కువ వెలుతురు ఉండ కూడదు. పూర్తి చీకటి కాకూడదు. ఎక్కువ చల్లగాను, ఎక్కువ వేడిగాను ఉండకూడదు. వెన్నెముక నిటారుగా వుంచి ఆసనం వేసుకుని కూర్చుని నల్లరంగు మధ్యలో ఉన్న పచ్చరంగు మీద దృష్టి కేంద్రీకరించాలి. పూర్తి ఏకాగ్రతతో తనలో నున్న శక్తినేత్రములద్వారా సరాసరి పచ్చరంగులోనికి ప్రవేశిస్తున్నట్లు భావించాలి, కుడి కంటి ద్వారా ప్రసరింప బడేశక్తి ఆ బిందువునందు రంధ్రము చేస్తున్నట్లు భావించాలి. ఈ విధంగా కొంత సేపు చేస్తే కళ్ళు నొప్పి పుట్టడం మొదలు పెడతాయి. కళ్ళలో నుండి నీళ్ళు వస్తాయి. అప్పుడు అభ్యాసమును ఆపి వేయాలి.

అభ్యాసం చేయటానికి ప్రాతఃకాలముశ్రేష్టం, మొదటి రోజు కన్నీళ్ళు రాగానే ఆపివేయాలి. రెండవ రోజు కొంచెముసమయం పెంచాలి. ఆ విధంగా సమయాన్ని పెంచుకుంటూ పోవాలి.

కొంత కాలానికి దృష్టి స్థిరమైన తర్వాత ఆ నల్లని గోళంలో వివిధ ఆకృతులు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఒకప్పుడు తెల్లగా, ఒకప్పుడు సుందరంగా. ఒకప్పుడు చిన్నవిగా నిప్పుకణము వలె కనిపిస్తాయి. ఈ ప్రకారంగా గోళముయొక్క ఆకృతి మారిపోతూ ఉంటుంది. అభ్యాసం చేసినకొలదీ కొంతకాలానికి ఈ ఆకృతులు మాయమై గోళం మాత్రమే కనిపిస్తుంది.

(2) ఒక అడుగు పొడవు వెడల్పుగల అద్దం మీద నల్లని నిగనిగలాడే కాగితాన్ని తీసుకొని వృత్తం గీసి ఆ ముక్క కత్తిరించి అంటించాలి. దాని మధ్యలో పసుపు పచ్చని బిందువుని చిత్రించాలి. బిందువు మీద దృష్టిని నిలపాలి. ఈ అభ్యాసాన్ని నిదానంగా రోజుకు ఒక నిముషం పెంచుకుంటూ పోవాలి. దృష్టి స్థిరమైన తర్వాత అద్దం మీద అంటించబడ్డ కాగితాన్ని తీసివేయాలి. అప్పుడు అద్దంలో కనిపించే ప్రతిబింబంలో ఎడమ కంటి పాప మీద దృష్టి నిలిపితే అందులో మీ ప్రతిబింబము కన్పిస్తుంది.

(3) ఆవు నేతి దీపాన్ని వెలిగించి నేత్రములకు సూటిగా నాలుగు అడుగుల దూరంలో వుంచాలి. దీప కళిక అరంగుళం కన్న తగ్గితే పెద్ద వత్తిని వేసి నేయి వేయాలి, రెప్ప ఆర్పకుండా అగ్ని శిఖ మీద దృష్టిని కేంద్రీకరించిన తన నేత్రములలో నున్న జ్యోతి ఆ దీపశిఖలో కలిసిపోతున్నట్లు భావించాలి.

(4) ప్రాతః కాలంలో ఉదయించే సూర్యుని మీద, రాత్రి చంద్రుని మీద త్రాటకం చేయవచ్చు. సూర్యుడుగానీ, చంద్రుడుగానీ నడినెత్తిన ఉన్నప్పుడు త్రాటకం చేయడం హానికరం. అందువల్ల ఉదయించే సూర్యుని మీదగానీ, చంద్రునిమీద గానీ చేయాలి.

(5) త్రాటకం అభ్యాసం చేయడానికి నేత్రములు స్వస్థత కలిగి ఉండాలి. నేత్రములు బలహీనంగా ఉన్న, నేత్ర రోగం ఉన్నా బాహ్య త్రాటకకానికి బదులు అంతర త్రాటకం చేయాలి. పాశ్చాత్య యోగులు అంతర త్రాటకాన్ని ఈ విధంగా చేస్తారు. దీపం

యొక్క అగ్నిశిఖ, సూర్యుడు, చంద్రుడు లేదా మెరిసే ఏదో ఒక ప్రకాశంపైన 15 సెకండ్లు విప్పారిన నేత్రాలతో దృష్టిని కేంద్రీకరించి కనులు మూసుకొని ఆ ప్రకాశం తన కనులముందే ఉన్నట్లు భావించాలి. ఒక్కసారి తన దృష్టితో తన ఇచ్ఛాశక్తి సంతతిని తేజో రూపములో అగ్ని కీలయందు కలసి పోవజేసినట్లు భావించాలి.

తమ తమ స్థితిని, ప్రయోజనమును బట్టి తగిన త్రాటకాన్ని ఎన్నుకోవాలి. నియమిత సమయంలో నియమిత పద్ధతి ననుసరించి క్రమం తప్పకుండా నిరంతరం అభ్యాసం చేయాలి. ఇందు మనస్సు ఏకాగ్రత నొందుతుంది, దృష్టి యందు వేధకత **(Penetration)**, పారదర్శకత్వము, ప్రభావోత్పాదకత్వము అభివృద్ధి చెందుతాయి.

త్రాటకం చేసిన తర్వాత పన్నీరుతో కళ్ళను కడుక్కోవాలి. పన్నీరు లేకపోతే పరిశుద్ధ జలాన్ని వాడాలి. కళ్ళను శుభ్రం చేయడానికి దుకాణములలో మందులు కలపడానికి ఉపయోగించే లాంటి కాంస్య పాత్రను వాడాలి. లేదా ప్లేటు నిండా నీళ్ళు పోసి కళ్ళు అందులో మునిగేటట్లు ముఖం పెట్టాలి. దాని వల్ల త్రాటకం చేయడంతో కళ్ళలో పుట్టిన వేడి తగ్గి పోతుంది. త్రాటకం పూర్తిచేసిన తరువాత సాధన వల్ల మనస్సు వేడి ఎక్కడాన్ని శాంతింప జేయడానికి నెయ్యి, పెరుగు, లస్సీ, వెన్న, కలకండ, పండ్లు, షరబత్తులు, ఉష్ణశాంతి చేసే పౌష్టిక ఆహారం తీసుకోవాలి. చలికాలంలో బాదంహల్వా, చ్యవన ప్రాశ లేహ్యము తీసికోవడం మంచిది.

జపసాధన

మనోమయ కోశము యొక్క స్థితి మరియు ఏకాగ్రత కొరకు, జపసాధన చాలా ఉపయోగము అనునది నిర్వివాదాంశము. అన్ని ధర్మములు ధార్మిక సంప్రదాయములు దీని ఆవశ్యకతను గుర్తించాయి. జపం చేయటం వలన మనస్సు యొక్క ప్రవృత్తులను ఒకే దిశయందు ప్రవర్తింప చేయుట సులభము.

ఒకప్పుడు ఒకడు భూతసిద్ధి పొందెనట. ఆ భూతము చాలా బలవంతమైనది. ఏ పని చెప్పినా చేస్తాను గానీ, పని లేకుండా కూర్చోపెట్టడానికి వీలులేదు. పని లేక పోతే నిన్ను తినేస్తాను అన్నదట భూతం. అతడు ఆ భూతానికి ఎన్నో పనులు చెప్పాడట. ఆ పనులన్నీ క్షణంలో పూర్తిచేసేవాడట ఆ భూతం. దానితో అతడు వ్యాకులుడై గురువువద్దకు పరుగెత్తినాడట. గురువు అతనికి ఉపాయం చెప్పాడట. ఆ ఇంటి ముంగిట ఒక నిచ్చెన ఉన్నది. పనిలేనంతసేపు ఆ నిచ్చెన ఎక్కిదిగుతూ ఉండమని చెప్పినాడట ఆ భూతానికి. దానితో అతని కష్టం గట్టెక్కింది.

మనస్సు అటువంటి భూతము. దానికి పనిలేకపోతే ఏదో ఒక జగడాన్ని తెచ్చిపెడుతుంది. అందువల్లనే మనసును ఎప్పుడు పనిలేకపోతే అప్పుడు జపంమీద లగ్నం చేయాలి. జపమనిన ఏదో కాలయాప కొరకు చేసేపని కాదు. అది ఒక గొప్ప ఉత్పాదక, నిర్మాణాత్మక, మనోవైజ్ఞానిక శ్రమ. నిరంతరము జపముచేయుట వలన మనసు

నందు ఉత్పన్న మైన అభ్యాసములు, సంస్కారములు, స్వభావతః ఆ దిశకు తిరిగి పోతాయి.

రాతిమీద త్రాటితో పదేపదే రాస్తే గీతలు పడి మెల్లగా రంపంవలెకోసుకొని రంధ్రము పడుతుంది. పంజరంలో నివసించే పావురము బయటికి పంపినా తిరిగి లోపలికి వస్తుంది. ఆవును అరణ్యంలో వదిలినా రాత్రికి తిరిగి వస్తుంది. నిరంతరం అభ్యాసం చేత దీర్ఘకాలం చేసే కార్యక్రమాలలో ప్రవృత్తి అనాయాసంగా లభిస్తుంది.

అనేక నిరర్థక కల్పనా ప్రపంచములయందు పడుతూ లేస్తూ విహరిస్తూ వుండే ఆపేక్ష ఆధ్యాత్మిక భావన యొక్క ఒక నియమిత పరిధియందు భ్రమించేటందుకు జపం యొక్క అభ్యాసం చేయడం చేత మనసుగూడ ఒకే దిశయందు ప్రవృత్తమవుతుంది. ఆ దిశయందు ఒక రోజున పూర్ణ సాఫల్యము సంప్రాప్తించే సులక్షణ మున్నది. మనోరూప భూతం మహాబలం కలది. ఇది ప్రాపంచిక విషయాలలో కూడ గొప్ప సాఫల్యపూర్వక విషయాలను సాధిస్తుంది. ఆధ్యాత్మిక దృష్టి కలిగితే అది భగవానుని సింహాసనమును గూడ కదిలించ గలదు. మనస్సు యొక్క ఉత్పాదక, రచనాత్మక, ప్రేరక శక్తి ఎంతోవిలక్షణమైనది. ప్రపంచ మందు ఏ విషయము కూడ దానికి అసాధ్య మనునది లేదు. భగవానుని సంప్రాప్తించుకొనుట కూడ దానికి చాల సులభం. కష్టమనేది ఒక నియమిత క్షేత్రంలో నిలపడమే. జపం చేయడంవల్ల ఆ అడ్డంకిని గూడ సులభంగా అధిగమించవచ్చు.

మన మనస్సు విశృంఖలంగా విహరించి దేనిమీద కేంద్రీకరింపనీయదు. గట్టి ప్రయత్నం చేస్తే సర్కస్‌లో సింహాలు, పులులు, ఎలుగు బంట్లు మొదలైన క్రూర జంతువులు యజమాని చెప్పిన పని చేసి అతని యిష్ట ప్రకారం నటిస్తాయి. చంచలమై, కుమార్గగామియైన మనస్సును వశమందుంచి చెప్పిన పనిచేయించడం అసంభవం కాదు. పహిల్వానులు ప్రతిరోజు దండేలు, బస్కీలు తీసి శరీరాన్ని ఉక్కులా దృఢంగా ఉండేలా చేస్తారు. నిత్యం జపం చేయడం ఒక ఆధ్యాత్మిక వ్యాయామం ఆధ్యాత్మిక స్వాస్థ్యము సుదృఢమై సూక్ష్మశరీరం శక్తి వంతమై మహత్వ పూర్ణసహాయం లభిస్తుంది.

ఒక్కొక్క బిందువు జలంతో బిందె నిండుతుంది. చీమ ఒక్కొక్క గింజనూ ఏరుకుపోయి తనబిలంలోఎంతో ధాన్యాన్ని నిలువ చేస్తుంది. ఒక్కొక్క అక్షరం చదువుతూ కొంతకాలానికి విద్వాంసుడు కాగలడు. ఒక్కొక్క అడుగు వేస్తూ ఎంతో దూరాన ఉన్న గమ్యం చేరవచ్చు. ఒక్కక్క పైసా కూడబెట్టి లక్షాధికారి కావచ్చు. ఒక్కొక్క గడ్డిపరకను కలిపి సుదృఢమైన మోకును తయారుచేయవచ్చు. జపంలోకూడ అదే జరుగుతుంది. అందువలన యోగ గ్రంథముల యందు జపమును యజ్ఞముగా పేర్కొన్నారు. దాని మహిమ స్తుతింపబడినది. ఆత్మ మార్గమున చరియించుటకుఇచ్ఛ కలవారు జపమును తమ కర్తవ్యముగా అవశ్యం భావించి నిర్ధారించిన విధంగా చేయాలి.

భగవద్గీత 10వ అధ్యాయంలో ఇరువది ఐదవ శ్లోకంలో యజ్ఞముల యందు జప యజ్ఞము శ్రేష్ఠమని చెప్పబడినది. మనుస్మృతియందు రెండవ అధ్యాయంలో ఎనుబది

ఆరవ శ్లోకంలో హోమము, బలి, కర్మ, శ్రాద్ధము, అతిథిసేవ, పాకయజ్ఞము అన్నీ కలిపి జపయజ్ఞములో పదునారవ వంతు కూడసరిపోవని చెప్పబడినది. భరద్వాజమహర్షి గాయత్రీవ్యాఖ్య యందు సమస్త యజ్ఞముల యందును జపయజ్ఞము శ్రేష్ఠమని చెప్పినాడు. ఎంతటి కర్మ, యజ్ఞము, తపము దానముచేసినను అవి జప యజ్ఞములో పదునారవ వంతుకు సరిపోలవు. సమస్త పుణ్య సాధనల యందును జపయజ్ఞము శ్రేష్ఠము. ఈ విధమైనట్టి అగణిత ప్రమాణములు శాస్త్రముల యందు ఉపలబ్ధమగును ఆ శాస్త్ర వచనములయందు జపయజ్ఞము యొక్క ఉపయోగము, మహత్వము గురించి చాల గొప్పగా చెప్పబడినది. దానికి కారణము, జపము మనసును వశము చేసికొనగల రామబాణము. సర్వ విదితమైన విషయ మేమన మనసును వశమున నుంచు కొనుట యనునది సాఫల్యములలో కెల్ల గొప్పసాఫల్యము. అది ప్రాప్తించిన జీవితము ధన్యమైనట్లే. సమస్త ఆత్మిక, భౌతిక సంపదలు సంయమ మనస్సుతో ఉపలబ్ధ మగును.

జప యజ్ఞమునకుసంబంధించి కొన్ని ఆవశ్యకముగా తెలిసికొన వలసిన విషయములివి.

(1) జపమునకై ప్రాతఃకాలమందు బ్రహ్మముహూర్తము సర్వోత్తమ కాలము. సూర్యోదయమునకు రెండు గంటల ముందు నుండి సూర్యోదయ మగువరకు బ్రహ్మముహూర్తమని చెప్పబడినది. సూర్యోదయానంతరం రెండు గంటల కాలము ప్రాతఃకాలము. ప్రాతఃకాలమున కంటే బ్రహ్మముహూర్తము శ్రేష్ఠము.

(2) జపమునకై పవిత్రమైన ఏకాంత స్థలమును ఎన్నుకొనదగును. మందిరము, తీర్థము, తోట, జలాశయము మొదలైన ఏకాంతమైన శుభ్రముగా నున్న స్థానములు జపమునకు అధిక ఉపయుక్తములు.

(3) సంధ్యయందు జపము చేసిన సూర్యాస్తమయము తరువాత ఒక గంటలోపుగా జపమును ముగించాలి. ప్రాతఃకాలం రెండు గంటలు, సాయం సంధ్య ఒక గంట మించి, రాత్రియందు, అన్యభాగముల యందును గాయత్రీమంత్ర జపమును చేయరాదు.

(4) జపము కొరకు శుభ్రశరీరముతో, శుభ్రవస్త్రములను ధరించి కూర్చొన వలెను. సాధారణముగా స్నానము వలన మాత్రమే శరీరముశుద్ధమగును. ఆరోగ్యం సరిగా లేకపోయినా ఋతువు అనుకూలంగా లేక పోయినా కాళ్ళు చేతులు ముఖము కడుగుకొని, తడివస్త్రముతో శరీరాన్ని తుడుచుకుని మాత్రమే జపం చేయాలి. ఉతికి ఆరవేసిన వస్త్రములు మాత్రమే ధరించాలి. లేకపోతే సిల్కు లేదా ఉన్ని వస్త్రాలను ధరించవచ్చు.

(5) జపము ఉత్తనేలమీద కూర్చొని చేయరాదు. కుశాసనము, గడ్డితో చేసిన ఆసనము అధిక ఉపయుక్తములు. పశుచర్మము, మృగచర్మము మొదలైనవి ప్రస్తుతకాలంలో హింసలేకుండా దొరకవు. అందువలన అవి నిషిద్ధములు.

(6) పద్మాసనం వేసి కూర్చొని, వెన్నెముక నిటారుగా నిలిపి జపం చేయాలి. ఉదయం తూర్పుకు, సాయంత్రం పడమరకుతిరిగి కూర్చోవాలి.

(7) తులసితోగాని, చందనముతోగాని చేసిన మాలను వాడాలి. కనీసం ప్రతిదినం ఒక మాలజపం చేయాలి. జపంచేసే సమయంలో మాలపై యితరుల దృష్టి పడకుండా ఉత్తరీయం లోపలగానీ, చేతిని గోముఖము ముద్రలో ఉంచిగానీ చేయాలి.

(8) జపం చేసేటప్పుడు సుమేరువు (పెద్దపూస) ను దాటరాదు. ఒకమాల పూర్తియైన తర్వాత కళ్ళకద్దుకుని వెనుకకు త్రిప్పి మరల ప్రారంభించాలి.

(9) దీర్ఘయాత్రలలోను, జబ్బు పడినప్పుడు, ఇంకొక రోగి సేవలో సంలగ్నమైనప్పుడు, పురుడు, సూతకము మొదలైన అశౌచకాలముల యందు స్నానాది పవిత్రతలతో ఆవశ్యకత లేదు. అటువంటి సమయాలలో మానసిక జపం చేయాలి. మానసిక జపం పరుండియైననూ చేయవచ్చును (పరుపుపై). నడుస్తూ నైనా చేయవచ్చు. పవిత్రత, అపవిత్రతలకు సంబంధములేదు.

(10) కంఠంతో సన్నగా ధ్వనిచేస్తూ పెదవులనుకదిలిస్తూ ప్రక్కవారికి వినిపించకుండా మెల్లగా జపం చేయాలి. మల, మూత్ర విసర్జనకు వెళ్ళవలసివస్తే శుద్ధ జలముతో కాళ్ళు చేతులు ముఖము కడుగుకొని మరల జపమునకు కూర్చోవాలి. జపకాలంలో వీలైనంతవరకు మౌనం పాటించాలి. ఎవరితోనైనా మాట్లాడ వలసివస్తే మాట్లాడి మరల జపం ప్రారంభించాలి.

(11) జపం నియమిత కాలంలో నియమిత సంఖ్యలో శాంత చిత్తంతో ఏకాగ్రమైన మనస్సుతో చేయాలి. దాపున జలాశయంగానీ, జలం నింపిన పాత్రగానీ ఉండాలి. ఆచమనం చేసి జపం ప్రారంభించాలి. ఏరోజునైనా జపం మానివేయ వలసి వస్తే మరునాడు ప్రాయశ్చిత్తంగా ఇంకోమాల జపం ఎక్కువగా చేయాలి.

(12) జప సమయంలో మస్తిష్క మధ్యభాగమున ఇష్ట దేవతను, లేదా ప్రకాశ జ్యోతిని ధ్యానించాలి. సాధకుని ఆహార వ్యవహారములు సాత్వికంగా ఉండాలి. శారీరక మానసిక దోషముల నుండి వీలైనంత వరకు రక్షించుకోవాలి.

(13) జపమునకు గాయత్రీ మంత్రము సర్వ శ్రేష్ఠము. గురువుద్వారా గ్రహింప బడిన మంత్రము మాత్రమే సఫలమగును. స్వేచ్ఛాపూర్వకముగా ఇష్టమైన మంత్రమును యిష్టము వచ్చినట్లు జపించడం వలన లాభం లేదు. అందువలన తన స్థితికి అనుకూలమైన ఆవశ్యకమైన విధానమున దారి తెలిసిన వారు ఎవరి వద్దనైనా తెలిసి కొని చేయాలి.

పై విషయముల ఆధారంగా గాయత్రీ జపము మనసును వశంచేసుకొని మనోమయకోశమును సువికసిత మొనర్చుట యందుబహు మహత్వ పూర్ణ సిద్ధినొసగు ననుట నిశ్చయము.

తన్మాత్ర సాధన

మన శరీరంలోని సమస్త సంచార యంత్రములు పంచ తత్వములచే తయారుచేయబడినవని మనకు తెలియును. పృథ్వి, జలము, వాయువు, అగ్ని, ఆకాశము అనే పంచ తత్వములు కావలసిన పరిణామములో లోపల ఉండడం వలన వివిధ ఆకార ప్రకారములు, గుణ ధర్మములు గల వస్తువులు తయారవుతాయి.

ఈ పంచ తత్వముల యొక్క సూక్ష్మశక్తుల యొక్క అనుభూతినే పంచ తన్మాత్రులు అని పిలుస్తాము. శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధములని వీనిపేర్లు.

ఆకాశముయొక్క తన్మాత్ర, శబ్దము,. దానిని చెవిద్వారా మనం అనుభవం పొందు తున్నాము. చెవిగూడ ఆ కాశతత్వం ప్రధానంగా గల ఇంద్రియము. అగ్ని తత్వము యొక్క తన్మాత్ర, రూపము. ఇది అగ్ని తత్వ ప్రధాన ఇంద్రియమగు నేత్రముద్వారా అనుభవము లోనికి వస్తుంది. రూపమును కండ్లు మాత్రమే చూడ గలుగుతాయి. జల తత్వం యొక్క తన్మాత్ర రసము. రసమునుజల ప్రధాన ఇంద్రియమగు జిహ్వాద్వారా అనుభవిస్తాము. షడ్రసములగు చేదు, తీపి, వగరు, పులుపు, కారము, ఉప్పు అనువాని యొక్క రుచిని జిహ్వ తీసుకుంటుంది. పృథ్వీ తత్వము యొక్క తన్మాత్ర గంధము పృథ్వీ తత్వము ప్రధానముగా గల ఇంద్రియము ముక్కు ద్వారా గ్రహింప బడుతుంది. ఈ విధంగానే వాయువు యొక్క తన్మాత్ర స్పర్శ యొక్క ఎరుక, చర్మము ద్వారా తెలుస్తుంది. చర్మము నందు వ్యాపించి యున్న జ్ఞాన తంతువులు ఇతర వస్తువుల యొక్క తాపము, భారము, ప్రమాణము, మొదలైన వానిని వాని స్పర్శయొక్క ప్రతిక్రియగా అనుభవింప బడుతుంది.

ఇంద్రియముల యందు తన్మాత్రలను అనుభవించు శక్తి లేనిచో, ప్రపంచమునకు, శరీరమునకు గల సంబంధం తెగిపోతుంది. జీవునికి ప్రపంచమందు జీవనరూపమున కుపకరించు వ్యవస్థ సక్రమంగా ఉంటే పూర్తిగా ఆనందాన్ని అనుభ వించవచ్చును. విశ్వమందలి వివిధ పదార్థములయందు మనో మోహన అకర్షణగా మనం దేనిని భావిస్తామో దాని ఏక మాత్ర కారణము తన్మాత్రశక్తి. మనం ప్రపంచంలో ఏ పదార్థాన్నీ చూడలేమని భావిస్తామనుకోండి. అప్పుడు సర్వత్రా నీరవత్వం నిండి వుంటుంది. రుచిని గ్రహించలేమని అనుకోండి. అప్పుడు ఏదితిన్నా తినక పోయినా ఒకటే. గంధముయొక్కఅనుభవము పొందలేమని అనుకోండి, కుళ్ళు కాలువకు, ఉపవనానికి తేడా వుండదు. చర్మమునకు స్పర్శశక్తి లేదనుకోండి. చలి, వేడి, వాహ్యాళి, కోమల శయ్య, మొదలైన వాని ప్రయోజనం వుండదు.

పరమాత్మ పంచతత్వముల యందు తన్మాత్రలను ఉత్పన్నంచేసి వాని అనుభవము కొరకు శరీరమందు జ్ఞానేంద్రియములను సృష్టించి ప్రపంచమందు సౌభ్రాతృత్వమును ఆకర్షణ తోడుగా సంబద్ధం చేశాడు. పంచతత్వములు కేవలం స్థూలములే అయితే వానిలో తన్మాత్రలు లేకపోతే ఇంద్రియములకు ప్రపంచములోని ఏ పదార్థమువలన నయినా ఆనందము కలుగదు. అంతా కేవలము నీరసం, నిరర్థకం, వ్యర్థం. తత్వము నందు

తన్మాత్రలు ఉన్నను, శరీరమందు జ్ఞానేంద్రియములు లేకున్న గాలిలో ఎగురుతున్న కీటాణువుల రీతి రసానుభూతి కలుగక మానవుని జీవితం గూడ నీరసమవుతుంది. ఇంద్రియముల యందు సంవేదనా శక్తి, తత్వముల యొక్క తన్మాత్రలు కలసి ప్రాణులకు అనేక శారీరక మానసిక, రసములు అనుభవము లోనికి వస్తాయి. అవి లభించటం వలన అవి జీవనధారణ చేయగలుగు తున్నాయి. ఈ ప్రపంచమును వదిలి పెట్ట బుద్ధికాదు. వారు ఈ జన్మ - మరణచక్రమున భవ బంధములచే బంధితులై ఉంటారు.

ఆత్మవంక చూడక, ఆత్మ కళ్యాణము నందు ప్రవృత్తులు కాక ప్రాపంచిక వస్తు సంగ్రహణమునకు, వానిపై అధికారమునకు, వాని సంపర్కము వలన రసానుభూతిలో మునిగి యుండ వలెనను లాలస యందును మనుష్యుడు తత్పరుడై యున్నాడు. రంగు రంగుల బొమ్మలతో ఆడుకోవడంలో పిల్లలు ఏవిధంగా తన్మయులై అన్న పానీయములనుమరచిపోతారో ఆవిధంగా తన్మాత్రల యందలి తన్మయత్వంతో మానవుడు కష్టాలు పడుతూనే మృత్యువునకు భయపడతాడు. మరణించటానికి తయారుకాడు. మృత్యువు పేరు వింటూనే కంపిస్తాడు. దీనికి ఒకే కారణం వున్నది. ప్రాపంచిక విషయముల యందు భ్రాంతి.

వానియందు తన్మాత్రలయందు ఏమోహజనక ఆకర్షణ యున్నదో అది కష్టము అభావము అనే వానితో పోలిస్తే ఆకర్షణ వంతంగా సులభంగా ఉంటుంది. కష్టాలు సహిస్తూ గూడ వానిని వదిలి పెట్టటానికి తయారుగాలేరు.

పంచేంద్రియములనే గుంజకు, పంచతన్మాత్రలనే తంతువులతో జీవుడు బంధితుడై యున్నాడు. ఆ తంతువులు బహుఆకర్షణ వంతములు. అవి రంగు రంగుల చమత్కారముతో చేయ బడ్డాయి. వానికి రత్నాలు, పట్టుత్రాళ్ళు, గుంజలు, వెండి బంగారాలతో మాణిక్యాలు పొదగబడి ఉంటాయి. జీవ రూపహయము ఈ తంతువులతోనే బంధింపబడి యున్నది. అది బంధనము తోడి దుఃఖమును మరచి తంతువుల యొక్క, గుంజ యొక్క లావణ్యమును జూచి త్రెంపుకు పోవలననే కోరికను గూడ వదిలివేసింది. దానికి ఆ బంధనమే హాయిగా వున్నది. రోజంతా బండి లాగుతూ, కొరడా దెబ్బలు తింటూ కూడ, త్రాళ్ళమీద గుంజలమీద వ్యామోహం వదలుట లేదు. ఈ బుద్ధి యొక్క దూరదృష్టి శూన్యత, వాస్తవాన్నితెలుసుకోలేక పోవడాన్ని శాస్త్రముల యందు. అవిద్య, మాయ, భ్రాంతి అనేపేర్లతో పిలుస్తారు. ఈ మాయనుండి రక్షింపబడటానికి అనేక ప్రకారములైన ధార్మిక కథలు, గాథలు, ఉపాసనలు, సాధనల విధానం చెప్పబడినది.

ఇంద్రియముల, తన్మాత్రల మిశ్రమం వల్ల ఉత్పన్నమైన దురదవల్ల రాత్రింబవళ్ళు మానవులు గోళ్ళకువిశ్రాంతి లేకుండా గోకుతూనేఉన్నారు. మనసును వశంచేసుకోవడంలో అన్నింటికన్నా హెచ్చు బాధ ఈ దురద కలిగిస్తుంది. రెండవ వంకకుచిత్తాన్ని పోనీయనంత మజాగా ఉంటుంది గోక్కోవడం. దీనితో పోలిస్తే ఇతర విషయములు పట్టవు. అందువలన ఏకాగ్రతా సాధన పైకి తరచుగా మనస్సుపోదు.

తన్మాత్రల యొక్క రసానుభూతి, గుజ్జుపు కట్టుతాడు లేదా దురద లాంటిదే. అది చాలా స్వల్పమైన చిన్నదైనా, అల్పమైన వస్తువు. ఈ భావనను ఆత్మభూమి యందు నాటుటకు మనోమయ కోశము యొక్క సువ్యవస్థకై సాధనాభ్యాసము చెప్పబడినది. ఈ సాధన వలన తన్మాత్రలు అనాత్మ వస్తువులుగా అనుభవం కలుగుతుంది, ఇది జడ పంచతత్వముల సూక్ష్మప్రక్రియ మాత్రమేనని తెలుస్తుంది. ఇది మనోమయ కోశమందుతీటగా మనం ప్రొద్దుగూకులు గోకుతూఉండేటట్లు చేసి లక్ష్యప్రాప్తినుండి మనలను వంచితులను చేస్తునట్లు తెలుస్తుంది. అందువలన వాని వాస్తవ పరిస్థితి వ్యర్థత, తుచ్ఛతల గురించి చక్కగా అర్థం చేసుకోను వీలుకలుగుతుంది.

ముందుపంచతన్మాత్రలతో చిన్న చిన్న తేలిక సాధనలుఇవ్వబడతాయి. వానిని సాధన చేయటంవల్ల శబ్ద స్పర్శ, రూప, రస, గంధములు మిషనులో కందెన వేయటం వంటిదని తెలుస్తుంది. సాధనాత్మక రసానుభూతి యందు వానిని గ్రహిస్తే మన విషయం గూడ తెలుస్తుంది. సూక్ష్మ పరిశ్రమ చేయడం వల్ల సూక్ష్మ మనోశక్తులు జాగృత మవుతాయి. అనేక ప్రకారముల మానసిక లాభం చేకూరుతుంది. పంచ తన్మాత్ర సాధన ఈ ప్రకారం చేయాలి.

శబ్దసాధన :

ఏకాంత స్థలంలోనికి పోవాలి. అక్కడ ఎటువంటి శబ్దాలుకోలాహలం ఉండరాదు. రాత్రిపూట నలువైపులా నిశ్శబ్దం పరుచుకుని ఉంటుంది. ఆ సమయం ఈ సాధనకు అనుకూలంగా వుంటుంది. పగలు చేయవలసి వస్తే తలుపులు వేసుకుని కూర్చొని చేయాలి.

శాంత చిత్తంతో, పద్మాసనం వేసుకొని కూర్చోవాలి. కళ్ళుమూసుకోవాలి. ఒక చిన్న గడియారాన్ని చెవి వద్ద పెట్టుకొని దాని టిక్-టిక్ ధ్వనిని ధ్యాన పూర్వకంగా వినాలి. అప్పుడు చెవినుండిదూరం చేస్తూజాగ్రత్తగా ధ్వనిని వింటూనే ఉండాలి. చెవికి, గడియారానికి దూరం పెంచుకుంటూ పోవాలి. నెమ్మదిగా అభ్యాసం చేస్తే ఎంత దూరాన ఉన్నా గడియారం టిక్-టిక్ శబ్దాన్ని చెవులు వినగలుగుతాయి. ధ్వని పూర్తిగా వినిపించటం మాని వేస్తే మరల గడియారాన్ని చెవివద్ద పెట్టి వినాలి. మరలా దూరం చేస్తూ అభ్యాసం చేయాలి.

గంట కొడుతూ ఆ ధ్వనిని విని చాల సేపటివరకు సూక్ష్మకర్ణేంద్రియం ద్వారా ఆ శబ్దాన్ని మననం చేయాలి. ధ్వని పూర్తిగా వినిపించనప్పుడు మరల ఒక గంట కొట్టి మననం చేయాలి. ఈ యోగము యోగ గ్రంథముల యందు "ముష్టి" యోగంగా వివరింప బడినది.

సెలయేటి ఒడ్డునగానీ, నది ఒడ్డునగానీ కూర్చొని నీటి గలగల శబ్దాన్ని కొంతసేపు వినాలి. చెవులలోవేళ్ళు పెట్టుకొని ఆ గలగల శబ్దాన్ని సూక్ష్మ కర్ణేంద్రియం ద్వారా వినాలి.

శబ్దం వినబడనప్పుడు తిరిగి ఏటి గలగల వినిమరలా చెవులలో వేళ్ళు పెట్టుకుని అభ్యాసం చేయాలి.

ఈ శబ్ద సాధనలలో లగ్నం కావడం వల్ల మనసుకు ఏకాగ్రత లభిస్తుంది. వెనువెంటనే కర్ణేంద్రియం జాగృత మవుతుంది. అందువలన దూరంగా కూర్చొని మాట్లాడే మాటలు వినవచ్చు. సుదూరమున జరిగే గుప్తవార్తలు కూడ తెలిసిపోతాయి. దేశవిదేశాలలో జరిగే నృత్య, గీత, వాద్య ధ్వని తరంగములు చెవిలో జొరబడి చిత్తమును, ఉల్లాస, ఆనంద భరితం చేస్తాయి. ముందుకు సాగిన కొలదీ కర్ణ పిశాచినీ సిద్ధిరూపమున ప్రకటిత మవుతుంది. ఎక్కడ ఏమి జరుగుచున్నదీ, భవిష్యత్తులో ఏమి జరుగ బోతున్నదీ, ఏ మనిషిలో ఏ ఆలోచనలు మొదలవు తున్నదీ, ఎవరివైఖరి, మధ్యమ, పశ్యంతీ, పరావాణీ ఏ విధంగా ఉన్నదీ, భవిష్యత్తులో ఏమిజరుగ బోతున్నదీ సూక్ష్మ కర్ణేంద్రియము ద్వారా తెలుస్తుంది. ఏదో అదృశ్యప్రాణి చెవి వద్దచేరి అంతా చెబుతున్నట్లుగా వుంటుంది. ఈ సాఫల్యమునే "కర్ణ పిశాచినీ సిద్ధి" అంటారు.

రూప సాధన :

వేదమాత గాయత్రి, సరస్వతి, దుర్గ, లక్ష్మి, రాముడు, కృష్ణుడు మొదలైన వానిలో తన ఇష్టదేవత యొక్క అతి సుందరమైన చిత్రాన్ని గానీ, ప్రతిమనుగానీ తీసికోవాలి. బాగా సరిపడే వెలుతురు ఉన్న ప్రదేశములో ఆ ప్రతిమను గానీ, చిత్రాన్ని గానీ ఉంచి ధ్యాన పూర్వకంగా నిర్నిమేషంగా ఒక నిముషం సేపు అంగ ప్రత్యంగములను ఏకాగ్రంగా పరిశీలించాలి. కళ్ళు మూసుకొని తాను చూచిన దాన్నిఆమనోనేత్రంముందు ప్రత్యక్షం చేసుకుని అంగ ప్రత్యంగములు, సౌందర్యము, అభూషణములు, అలంకరణ విశేషములు సమస్తము చూచినది చూచినట్లు ఆరోపణ చేసి ధ్యానించాలి. తిరిగి కళ్ళు తెరచిమరల చిత్రాన్ని పరిశీలనగా చూచి మరలా ధ్యానం చేయాలి. ధ్యానంతో ఓంకారాన్ని జపించాలి. ఈ విధంగా చెయ్యడంవల్ల రూపము మనస్సులో ముద్రింప బడుతుంది. దివ్యనేత్రములతో దర్శనం చేయడం వల్ల గొప్ప ఆనందము కలుగుతుంది. మెల్లమెల్లగా చిత్రము యొక్క ముఖాకృతి మారుతూ నవ్వుతూ, మందహాసం చేస్తూ కోపగించుతూ, అలుగుతూ, భావభంగిమలను ప్రకటిస్తుంది. ఆ ప్రతిమ స్వప్నమందుగానీ, జాగ్రదావస్థయందుగానీ, కనుల ముందు నిలిచి ఒకప్పుడు ప్రత్యక్ష సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. మొదట ఆ సాక్షాత్కరణ (మనసు నందు) మసకగా కనిపించినా, ధ్యానసిద్ధి లభించిన కొలది ఛవి అధికమై స్పష్టంగా గోచరిస్తుంది, గానీ పరిలక్షితంగా వుంటుంది.

ఎవరో ఒక వ్యక్తిని గురించి, అతని రూపమును ధ్యానించాలి. దానితో పాటు అతనిపై ప్రభావం పడేటంతగా, బలంగా ఆలోచనలను ప్రసారం చేయాలి. మధుర సంబంధాన్ని ఉత్పన్నం చేయవచ్చు. చెడు అలవాట్లను పోగొట్టవచ్చు ఆశీర్వాదము శాపము యిచ్చి లాభము, హాని కలుగ జేయవచ్చు. అట్టి ప్రయోగములు ఈ సాధన ద్వారానే చేయబడతాయి. తాంత్రికులు. విశేషకర్మకాండల ద్వారా మంత్రములతో ఒక మనుష్యుని

రూపమును ఆకర్షించి వానిని రోగిగాను, పిచ్చివానిగను, వశవర్తిగాను చేయడం మనం చూస్తూనే ఉన్నాము.

ఛాయాపురుష సిద్ధికూడ, రూపసాధనలో ఒక అంగమే. శుద్ధ శరీరంతో, శుభ్రవస్త్రములు ధరించి భోజనం చేయకుండా అద్దంముందు నిలచి తన ఆకృతిని ధ్యాన పూర్వకంగా గమనించి కొద్దిసేపటికి కన్నులుమూసుకోవాలి. తాను చూచిన ఆకృతిని ధ్యానం చేయాలి. కొంత సేపటికి తన కాంతి తనకు దృష్టి గోచర మవుతుంది. అద్దమునకు బదులుగా స్వచ్ఛ సరోవర జలాన్ని గానీ, నువ్వుల నూనెనుగానీ, కరిగిన నేతితోగానీ, ఈ ధ్యానం చేయవచ్చు. దర్పణ సాధన శాంతిదాయకము. తైలము సంహారకము, ఘృతము, ఉత్పాదకము. సూర్యచంద్రులు ఆకాశం మధ్యలో నున్నప్పుడు తనఛాయ మీద గూడ ఈ సాధన చేయవచ్చు. అట్టిసాధన కళ్యాణ కారకము.

దర్పణము, జలము, తైలము, ఘృతము మొదలైన వానిలో ముఖాకృతిని చూడడం కళ్ళు మూసికొని దానినే ధ్యానం చేయడం జరుగుతుంది. సూర్యునికి లేక చంద్రునికి వ్యతిరేక దిశలో నిలచి తన ముందు పడేఛాయను విప్పారి నేత్రాలతో తదేకంగా చూచి కన్నులు మూసికొని ఛాయను ధ్యానించాలి. కొన్ని దినములు నియమిత అభ్యాసం వలన ఆ ఛాయ యందు తన ఆకృతిని చూడవచ్చు.

కొంతకాలము నిరంతరం ఈ ఛాయా సాధన చేయడం వల్ల తన ఆకృతితో ఒక ప్రత్యేక శక్తి తయారవుతుంది. దాని యందు సంకల్పమును, ప్రాణమును సమ్మిశ్రితం చేయడం వల్ల అది కొంత స్వతంత్ర చేతన గల ప్రాణిగా తయారవుతుంది. దాని అస్తిత్వమును తన జీవిత భూతముగా పిలుస్తారు. ప్రారంభావస్థలో అది ఆకాశంలో పరుగులు తీస్తూ తన దగ్గరగా తిరుగుతుండడం గమనించవచ్చు. తరువాత దానిపై తన నియంత్రణ సాధించినప్పుడు తన ఆజ్ఞను సారము ప్రకటితమై చెప్పిన పనిచేస్తుంది. తన ప్రాణము దుర్బలమైతే తన ఛాయాపుత్రుడు (మానస) కూడ దుర్బలంగా వుండి కేవలం దృష్టి గోచరం కావడం తప్ప విశేషంగా పనులేవీ చేయలేడు. ప్రాణశక్తి ప్రబలంగా ఉన్నవాని ఛాయాపురుషుడు రెండవ అదృశ్య శరీరం వలె పనులు చేస్తాడు. ఒకటి స్థూల శరీరము, రెండవది సూక్ష్మ శరీరము. రెండు ప్రకటిత శరీరములు గల సాధకునికి మహత్వ పూర్ణలాభం కలుగుతుంది. రూపసాధన ద్వారా మనస్సు వశమై ఏకాగ్రతను పొందటం కూడ ప్రత్యక్షలాభమే.

రససాధన :

తనకు ఏ పండు బాగా ఇష్టమైతే సాధకుడు ఆ పండును తీసికోవాలి. దానిని ఐదు ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి. లేకపోతే కలకండ ఐనా సరే. ఒక ముక్కను జిహ్వాగ్రంపై ఒక్కనిముషం పెట్టి వుంచాలి. రుచిని జాగ్రత్తగా గమనించి గుర్తుపెట్టుకోవాలి. ఆ రుచి మనస్సులో నిలచి ఉన్నంత వరకు భావన చేయాలి. ఆ తరువాత రెండవ ముక్కను

తీసికొని అదే విధంగా చేయాలి. ఈ విధంగా 5 సార్లు చేయడానికి 15 నిముషాలు పడుతుంది.

నిదానంగా జిహ్వాపై పదార్థాన్ని ఉంచే సమయాన్ని తగ్గిస్తూ పోవాలి. కొంతకాలానికి ఏ వస్తువునూ నాలుకపై వుంచకుండా కేవలం భావనా మాత్రంగా కోరిన వస్తువు యొక్క రుచిని కోరినంత సేపు అనుభవింపవచ్చు.

శరీరమునకు కావలసిన రసములన్నియూ తగినంతగా ఆకాశంలో భ్రమణం చేస్తుంటాయి. ప్రపంచములో నున్న వస్తువులన్నింటి యొక్క కొంత అంశ వాయు రూపమున, కొంత ద్రవరూపమున కొంత సాంద్ర (ఘన) రూపమున ఉంటుంది. అన్నమును మనం ఘన పదార్థంగానే చూస్తాము. భూమి యందు జలమునందు అది పరమాణురూపంలో వుంటుంది. ఆకాశంలో దానివాయురూపం ఎగురుతుంటుంది. సాధన వృద్ధియైన కొలదీ ఆకాశమందు ఎగురుతూ తిరుగుతూ వుండే అన్నాన్ని మనోబలం ద్వారా, సంకల్పశక్తి ద్వారా ఆకర్షించి కడుపులోనికి తెప్పించుకోవచ్చు. ప్రాచీన కాలమందు ఋషులు దీర్ఘకాలం అన్న పానీయములు లేకనే పని జరిగి పోతుండేది. ఈ సాధనచేసే సాధకుడు బహుమూల్య, పౌష్టిక పదార్థములను, ఔషధులను, స్వాదిష్ట రసములనుఈ సాధన ద్వారా పొంది అనుభవింపగలడు. ఈ విధంగా ఇతరుల కొరకు ఆ వస్తువులను ఆకాశమందు ఉత్పత్తిచేసి ఇవ్వగలడు.

గంధసాధన :

నాసికాగ్రమందు త్రాటకము చేయుట ఈ సాధనయందు ఆవశ్యకము. రెండు నేత్రములను ఒకే సారిగా నాసికాగ్రమున నిలుపుట సాధ్యము కాదు. కావున కొంతసేపు కుడి కంటిని, కొంతసేపు ఎడమ కంటిని (ఒక్క నిముషముసేపు) నిలుపవచ్చును. కుడి కంటికి ప్రాధాన్యత నిచ్చి ఒక్క నిముషము, ఎడమకంటికి ప్రాధాన్యత నిచ్చి ఒక్క నిముషము సుదీర్ఘముగా రెప్ప వాల్చక చూడాలి. నిదానంగా సమయాన్ని ఐదు నిముషాల వరకు పెంచవచ్చును. ఈ త్రాటకము చేయుట వలన నాసిక యొక్క సూక్ష్మ శక్తులు జాగృత మవుతాయి.

ఈ త్రాటకమైన తదుపరి ఏదేని ఒక సుగంధిత పుష్పమును తీసుకోవాలి. ముక్కు వద్ద వుంచుకొని సుదీర్ఘంగా ఒక నిముషము సేపు సువాసనను ఆఘ్రాణించాలి. ఆ గంధమును చక్కగా స్మరించాలి. ఆ తరువాత పూవును పారవేసి, పూవు లేకుండానే ఆ సువాసనను రెండు నిముషాలు స్మరించాలి. ఇదే విధంగా మరల ఇంకొక పువ్వును తీసుకుని సాధన చేయాలి. 5 పూవులతో 15 నిముషాల సేపు ఈ సాధనచేయవచ్చు. ఒక వారం ఒకే రకం పూవును మాత్రమే ఉపయోగించాలి. రస సాధనలో గూడ ఒక వారం రోజులు ఒకే పండును ఉపయోగించాలి.

గంధ సాధన కొరకు కూడ ఏదేని ఒక పూవును గ్రహించాలి. విభిన్న పుష్పములకు విభిన్న గుణములుంటాయి. గులాబి ప్రేమోత్పాదకము, చేమంతి బుద్ధి సంవర్ధకము. బంతి

పూవు ఉత్సాహ సంవర్ధకము, "మోగరా" సంతాన సంవర్ధకము, మొగిలి రోగనాశకము, కడిమి పువ్వు శాంతిదాయకము, గన్నేరు ఉష్ణము, ప్రొద్దు తిరుగుడు పువ్వు ఓజో వర్ధకము. ప్రతియొక్క పుష్పమునకుకొంత సూక్ష్మ గుణం ఉంటుంది. ఏ పుష్పాన్ని ముందు వుంచుకొని సాధన చేస్తామో, ఆ పుష్పము యొక్క సూక్ష్మ గుణం మనలో పెరుగుతుంది.

హవనము గంధ యోగమునకు సంబంధించినది. కొన్ని పదార్థముల యొక్క సూక్ష్మప్రాణ శక్తిపొందుటకు అవి విధి పూర్వకంగా హవనం చేయబడతాయి. అందువలన వాని స్థూల రూపము తగులబడిపోయి, సూక్ష్మ రూపము వాయువులోకలసి నలుదిశలా వ్యాపించి నిమ్న వర్తులైన వారి ప్రాణ శక్తిని అభివృద్ధి చేస్తుంది. సుగంధిత వాతావరణమునందు అనుకూల ప్రాణము యొక్క ప్రమాణము అధిక మవుతుంది. అది నాసిక ద్వారా లోనికి ప్రవేశించడంతో అంతఃకరణకు ప్రశాంతి కలుగుతుంది.

గంధసాధన వలన మనసుకు ఏకాగ్రత లభించుటే గాక, భవిష్య జ్ఞానము కూడ కలుగుతుంది. సూర్య స్వర, చంద్రస్వర సిద్ధి కలిగిన తరువాత సాధకునకు చక్కని భవిష్య జ్ఞానం కలుగుతుంది. నాసిక ద్వారా చేయబడు స్వరయోగ సాధన కూడ గంధ సాధన యందలి ఒక శాఖ.

స్పర్శ సాధన :

(1) మంచుగడ్డ లేక ఏదేని ఒక శీతల వస్తువును శరీరముపై ఒక నిముషం వుంచి దానిని తీసివేసి రెండు నిమిషములు ఆ శీతలత్వమును అనుభవించాలి. లేదా సహించ గలిగినంతవరకు ఒక రాతి ముక్కను వేడిచేసి ఇదే విధంగా చేయాలి. నునుపైన కంచుగోలీని లేదా పత్తితో చేసిన ఉండనుగానీ తీసికొని శరీరాన్ని స్పృశించి ఆ స్పర్శను ధ్యానం చేయాలి. బ్రష్‌తో రాయడం, ఇనుప గుండును ఎత్తడం వంటి అభ్యాసాలు గూడా చేయవచ్చు.

(2) సమతల ప్రదేశంలో బహుమెత్తని దూది పరుపుని పరచి దానిమీద పడుకొని కొంతసేపు ఆ కోమలత్వము యొక్క స్పర్శను అనుభవించాలి. తరువాత కొంత సేపు కఠిక నేలపై పడుకొని, పరుపు మీద పడుకొని అనుభవించిన కోమల స్పర్శను గూర్చి భావించాలి. తరువాత మరల పరుపు మీదకు వచ్చి కటికనేలపై పడుకొని అనుభవించిన కఠోరస్పర్శను గూర్చి భావించాలి. ఈ విధంగా విభిన్న పరిస్థితులలో, విభిన్న వాతావరణముల భావన వలన తితీక్షా సిద్ధి కలుగుతుంది. స్పర్శ సాధన యొక్క సాఫల్యము వలన శారీరక కష్టములను నవ్వుతూ సహించే స్థితి ఉత్పన్న మవుతుంది.

స్పర్శ సాధనలవలన తితీక్షా సిద్ధికలుగుతుంది. చలి, వేడి, వర్షము, దెబ్బలు, కురుపులు, దురద మొదలైన వానివలన శరీరమునకు కష్టం కలుగుంది. తత్కారణంగా త్వచ (చర్మము) యందే జలమువలె వ్యాపించి యున్న జ్ఞానతంతువులు ఆ చిన్న అఘాతములను, కష్టములను, అనుభవములను మస్తిష్కము వరకు తీసికొని పోతాయి. ఆ విధంగా మస్తిష్కమునకు పీడ కలుగుతుంది. కొకెయిన్ ఇంజక్షను చేస్తే ఈ జ్ఞాన

తంతువులు శిథిల మవుతాయి. ఆపరేషను చేసినా ఆ స్థానంలో బాధ కలుగదు. కొకెయిన్ ఇంజక్షను చేసిన తరువాత శరీరమునకు హాని కలుగుతుంది. స్పర్శ సాధన ద్వారా ప్రాప్తించిన జ్ఞాన తంతు నియంత్రణ శక్తి ఏ విధమైన హాని కలిగినా దురదగా ఉన్నా నాడీ వ్యవస్థ యొక్క అనేక వికారములను దూరమొనర్చి శారీరక పీడల వలన కలిగే అభాసమును కూడ జరుగ నీయదు.

భీష్మ పితామహుడు ఉత్తరాయణం ప్రవేశించినంత దాక బాణములతో చిల్లులు పడిన శరీరముతో కొన్ని నెలలు జీవించి ఉన్నాడు. శరీరమంతా తూట్లు పడినా ధర్మరాజాదులకు ఎన్నో గంభీర విషయాలను స్పష్టంగా ఉపదేశించ గలిగాడు. అవి ఇతరులకు అసాధ్యంగా అనిపించినా ఆయనకు గల తితీక్షా సిద్ధి వలన ఆయనకు సాధ్యమైనది. మనకు సూదిగానీ, ముల్లుగానీ గుచ్చుకుంటేనే నోట మాటరాదు.

స్పర్శ సాధన వలన చిత్త వృత్తులు ఏకాగ్రమగును. మనసు వశమందు ఉండుటయే గాక తితీక్షా సిద్ధికూడ కలుగుతుంది. దాని వలన కర్మయోగముతో ప్రకృతి ప్రవాహము వలన శరీరమునకు గలుగు నష్టములను అనుభవించుట నుండి సాధకునకు రక్షణ కలుగుతుంది.

మనస్సునుఅజ్ఞాను వర్తిగా నియంత్రితముగా, అనువాసితముగా చేసికొనుట జీవిత సాఫల్యమునకు అత్యంత మహత్వ పూర్ణసమస్య. తన అభిరుచి ఆధ్యాత్మికముగా గానీ, తన ప్రవృత్తుల పరామర్శ వైపుగానీ, భౌతికముగా గానీ తన ప్రవృత్తులు స్వార్థమువైపుగానీ అన్నింటికి మనసు యొక్క నియంత్రణ అవసరమే. విశృంఖలమై, చంచలమై, అవ్యవస్థితమైన మనసు వలన ఇహలోకమునందు గానీ పరలోక మందుగానీ లభించెడి దేమీ లేదు. మనోనిగ్రహమనునది ప్రతి యొక్కరికీ అవసరమే.

మానసిక అవ్యవస్థను దూరము చేసే, మనోబలము సంప్రాప్తించుటకు ఈయబడిన సాధనలు బహు ఉపయోగ కరములు, సరళములు. ధ్యానము, త్రాటకము, జపము, తన్మాత్రసాధన వీని వలన మానసిక చాంచల్యము దూరమై దానితోపాటు చమత్కార పూరితమైన సిద్ధులు కూడ కలుగుతాయి. ఈ విధంగా పాశ్చాత్య యోగులు మెస్మరిజం కొరకుచేసే సాధన ద్విగుణీ కృతంగా లాభాల నందిస్తుంది.

వశ మందుంచుకొనబడిన మనసు అందరికన్నా గొప్ప మిత్రుడు, దాని వలన, ప్రాపంచిక, ఆత్మికములైన రెండు విధములైన అనేకములైన ఇట్టి అద్భుతమైన బహుమతులు నిరంతరం ఇవ్వబడతాయి. వానిని పొంది మానవ జీవితం ధన్యమవుతుంది. సురలోకంలో కల్పవృక్షం క్రింద కూర్చుని కోరిన కోర్కెల నన్నింటిని తీర్చుకున్నట్లుగా మర్త్యలోకంలో వశవర్తి అయిన మనస్సు కల్పవృక్షమే. అట్టి పరమ సౌభాగ్యము ఎవరికి ప్రాప్తించినా అతడు అనంతైశ్వర్య వంతుడని భావించవచ్చును.

అనియంత్రితమైన మనసు అనేక ఆపదలకు నిలయము. నిప్పును ఎక్కడ పెడితే అక్కడ చుట్టు ప్రక్కల అన్నింటిని దహిస్తుంది. అనియంత్రిత మనసు ఎవరి

శరీరంలోవుంటే వారికి ఆపదలు, కష్టములు వర్షిస్తూ వుంటాయి. అందువలన ఆధ్యాత్మ విద్య నెరిగిన విద్వాంసులు మనసును వశము నందుంచుకొనుసాధనను మహాత్వ పూర్ణముగా నెంచినారు. గాయత్రి యొక్క మూడవ ముఖము మనోమయ కోశము. ఈ కోశమును సువ్యవస్థితి మొనర్చుట యన మూడవ ముడిని విప్పి ఆత్మోన్నతికై మూడవ కక్ష్యను దాటుట.

విజ్ఞానమయ కోశము

అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ కోశముల తర్వాత ఆత్మకు నాల్గవ ఆవరణము గాయత్రి, యొక్క నాల్గవ ముఖము విజ్ఞానమయ కోశము. ఆత్మోన్నతికై చతుర్థ భూమిక యందు విజ్ఞాన మయకోశ సాధన చేయ బడుతుంది.

విజ్ఞాన మన అర్థము విశేషజ్ఞానము. సాధారణజ్ఞానం ద్వారా మనము లోక వ్యవహారములను, మన శారీరక, వ్యాపారిక, సామాజిక, కళాత్మక ధార్మిక, సమస్యలను అర్థం చేసుకుంటాము. స్థూలంగా ఇట్టి సాధారణ జ్ఞానము మనకు నేర్పబడుతుంది. రాజనీతి, అర్థశాస్త్రం, శిల్ప, రసాయన చికిత్స, సంగీత, వక్తృత్వ, లేఖన, వ్యవసాయ, నిర్మాణ, ఉత్పాదనాది వివిధ శాస్త్రముల యొక్క జ్ఞానమును వివిధ విధములుగా మనం నేర్చుకుంటాం. ఈ జ్ఞానమును బట్టి శరీర సంబంధమైన ప్రాపంచిక జీవనము నడుస్తుంది. ఎవరికి ఈ జ్ఞానము అధికంగా ఉంటుందో, ఎవరు దేశవ్యవహారములలో అధికంగా ప్రావీణ్యత సంపాదించారో వారు ప్రాపంచిక జీవనములో ఉన్నతులుగా, యశస్విగా, ప్రతిష్ఠకలవారుగా, సంపన్నులుగా, ఐశ్వర్యవంతులుగా ఉంటారు.

కానీ సాధారణంగా ఈ సాధారణ జ్ఞానము యొక్క పరిణామము స్థూల శరీరమునకే పరిమితము. ఆత్మకు దీని వల్ల ఒరిగేదేమీ ఉండదు. మనకు కనిపించే దేమంటే ఒక వ్యక్తి ధనవంతుడు, ప్రతిష్ఠ కలవాడు, నాయకుడు, గుణవంతుడు అయినా గూడా ఆత్మిక దృష్టితో వెనుకబడి ఉండవచ్చును. చాలామంది ఆత్మను గురించి, పరమాత్మను గురించి ఉపన్యాసాలు దంచుతూ వుంటారు. ఈశ్వరుడు, జీవుడు, ప్రకృతి, వేదాంతము, యోగము మొదలైన వాని గురించి చాల విషయాలు విని, చదివి, తెలిసికొని పెద్దపెద్ద మాటలు మాట్లాడుతూ తన వారిలో తానేదో గొప్పవాడైనట్లు భావిస్తాడొకడు. ఇంత జేసి అతనికి ఆత్మిక ధారణ విషయంలో బలముండదు. శ్రద్ధా విశ్వాసముల దృష్టిలో అతని స్థితి సాధారణ మానవుల కంటే ఏమీ ఎక్కువ గాదు.

గీత, ఉపనిషత్తులు, రామాయణము, వేదశాస్త్రములు మొదలైన సద్గ్రంథాలను చదవడం, సత్పురుషుల యొక్క ప్రవచనాలనువినడం వల్ల ఆత్మిక విషయాలలో జ్ఞానం పెరుగుతుంది. అది ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రంలో ప్రవేశింపగోరే జిజ్ఞాసువులకు అవసరం గూడ. కానీ ఈ విషయాలలో విస్తృత జ్ఞానం కలిగినప్పటికీ, అట్టి వ్యక్తి ఆత్మజ్ఞాని కాగలడని చెప్పడానికి వీలు లేదు.

నిస్సందేహంగా, చదువుకోవడం, భాషాజ్ఞానము, శాస్త్రజ్ఞానము మొదలైనవి జీవితము యొక్క వికాసమునకు ఆవశ్యకములు. అందు వలన ఆత్మిక ప్రగతియందుగూడ ప్రయోజనం కలుగుతుంది. ప్రతి ఒక్కవ్యక్తి, కబీరు. రవిదాసు, తుకారాం వలె సామాన్యప్రేరణతోనే ఆత్మజ్ఞాని కాకపోవచ్చు. కాని వర్తమానకాలంలో ప్రజలుభౌతిక జీవనమునకు అధిక మహత్వాన్నిస్తున్నారు. ధనోపార్జన అనేది అన్నిటిలోకి ఉత్తమమైన లక్షణంగా భావిస్తూ ఆధ్యాత్మిక తత్వం వైపు దృష్టి పారనీయరు. అది అనవసరమని గూడ భావిస్తున్నారు.

ఈ పుస్తకం ఆరంభంలోనే భృగు-వరుణుల కథ చెప్పబడింది. భృగువు పూర్ణ విద్వాంసుడు. వేద వేదాంగ పారంగతుడు. అయినప్పటికీ ఈతనికి ఆత్మజ్ఞానము, బ్రహ్మజ్ఞానము, విజ్ఞానము ప్రాప్తించ లేదని తెలుసును, అందువలన వరుణుని వద్దకువెళ్ళి ఆయనను బ్రహ్మజ్ఞానాన్ని ఉపదేశించమని ప్రార్థించాడు. వరుణుడు భృగువుని ఏ పుస్తకం చదవమని చెప్పలేదు. దీర్ఘోపన్యాసాన్ని ఇవ్వలేదు. ఒకే ఒక ఆదేశాన్నిచ్చాడు- తపస్సు చేయమని. తపస్సు చేయటం వల్ల ఒక్కొక్క కోశాన్ని దాటుతూ క్రమంగా బ్రహ్మప్రాప్తిని పొందాడు. ఇటువంటివి అనేక కథలున్నాయి. ఉద్దాలకుడు శ్వేత కేతువునకు, బ్రహ్మ ఇంద్రునకు, అంగీరసుడు వివస్వంతునకు తపముచేసి బ్రహ్మజ్ఞానమును పొందమని ఆదేశించారు.

జ్ఞానము యొక్క అభిప్రాయము "తెలుసుకోవడం". విజ్ఞానము యొక్క అభిప్రాయం శ్రద్ధ, ధారణ, మాన్యత, అనుభూతి. ఆత్మ విద్యను గూర్చి జిజ్ఞాసువులైన వారందరికీ తెలుసు "ఆత్మ అమరము" శరీరమునకు భిన్నము ఈశ్వరుని అంశ "సచ్చిదానంద రూపము" అని. కాని జ్ఞానము యొక్క అనుభూతి లేశము కూడ కలుగలేదు. తాను మరణించేటప్పుడు, లేదా ఇతరులు మరణించేటప్పుడు చూచి హృదయం విచలితం అవుతుంది. శరీరలాభం కొరకు ఆత్మ లాభమును ప్రతిక్షణము ఉపేక్షచేయడం జరగుచున్నది. దైన్యము, దారిద్ర్యము. తృష్ణ లాలన ప్రతిక్షణము సతాయిస్తూనే ఉన్నవి. అప్పుడెక్కడికి పోయింది ఆత్మ యొక్క అమరత్వం ? శరీరం యొక్క భిన్నత్వం ? ఈశ్వరుని అంశ ? వానిపై శ్రద్ధ, కోరిక, విశ్వాసం ఉన్నవని ఎటుల చెప్పుకోగలము ?

మనకు సంబంధించి తాత్విక మాన్యతను సుస్థిరం జేసుకోవడం అందు సంపూర్ణంగా అనుభవం పొందడం విజ్ఞానము యొక్క ఉద్దేశ్యము. శరీరానికి మనము ఎక్కడలేని గౌరవాన్ని ఇస్తున్నాం. స్థూల శరీరమే ఆత్మయని భావిస్తున్నాం. జాతి, వంశము, ప్రదేశము, సాంప్రదాయం, వృత్తి, పదవి, విద్య, ధనం, వయసు, స్థితి, లింగముమొదలైన వానిని ఆధారం జేసుకొని గౌరవిస్తున్నాము. నీ వెవరవు ? అనే ప్రశ్నకు సమాధానంగా ప్రజలు తమను పరిచయం చేసుకుంటారు. తన్ను తాను తెలుసుకోవడ మంటే వారి దృష్టిలో ఇంతే. ఇట్టి మాన్యత లాధారంగా తమతమ స్వార్థ ప్రయోజనాలను

నిర్ధారించుకుంటారు. తానే స్థితి యందుండునో, ఆ స్థితి యొక్క అహంకారము తన యందు జాగృత మవుతుంది. స్థితి అహంకారముల యొక్క పూర్తి తుష్టి, సంతుష్టి, ఏవిధముగా సంభవమో తెలుసుకొని దానిని బట్టి జీవితము యొక్క అంతరంగ నీతి తయారు చేయబడుతుంది.

పైకి ప్రజలు ధర్మము, సదాచారము, సిద్ధాంతము, ఆదర్శములను గురించి కబుర్లుబాగా చెబుతుంటారు. కాని అంతఃకరణ మాత్రము అంతరంగ ప్రేరణ ననుసరించి, ఆలోచించి, ఆచరణలో పెట్టిస్తుంది. తాను శరీరమేనని భావించినప్పుడు, శరీర సుఖమే అభీష్టంగా వుంటుంది. ఇంద్రియ భోగములు, విశ్రాంతి, శరీర సుఖాలు, వీని కొరకు ధనము అవశ్యకము. ధనం ఇంకా ఇంకా సంపాదించడమే, భోగైశ్వర్యముల యందు నిమగ్నం కావడమే ముఖ్య కార్యక్రమం అవుతుంది. ఇదిగాక ఏది చేసినా అది ఒక రకమైన పరిహాసంగా, వినోదంగా జరుగుతుంది. అటువంటివారు అప్పుడప్పుడూ ధర్మ చర్చలు పూజాపాఠాలూ జరుపుతూ వుంటారు కూడా. అది వారి మానసిక తృప్తి కొరకుమాత్రమే, ఆత్మ న్యూనత ఆధారంగా అతని స్థిరలక్ష్యం నిర్ధారింపబడుతుంది. ప్రస్తుతంభౌతిక దృష్టి మాత్రమే ఎల్లెడలా దృష్టిగోచరమవుతుంది. ధనాన్నీ, భోగాన్ని అనుసరించి ప్రజలు ఒకరినొకరు కీర్తించుకుంటున్నారు. పరిణామం, ఏ కలహ క్లేశాలను ఎదుర్కోవాలో అవి ఎదురుగానే ఉండిపోతాయి.

విజ్ఞానము ఈ అజ్ఞాన రూప అంధకారం నుండి మనను కాపాడుతుంది. ఏ మనోభూమిని ప్రవేశించి జీవుడు ఈ అనుభవమును పొందునో (శరీరము, ఆత్మకాదు, వస్తుతః ఆత్మఉన్నది) అదియేవిజ్ఞానమయ కోశము. జీవుడు అన్నమయ కోశము నందే నిలిచి యున్నప్పుడు స్త్రీ-పురుష, మనుష్య-పశు, బలవాన్- దుర్బల, నలుపు-తెలుపు మొదలైన శరీరసంబంధమైన బేధాన్ని గుర్తిస్తాడు. ప్రాణమయ కోశమందు ప్రవేశించినప్పుడు గుణములు ఆధారంగా గుర్తిస్తాడు. శిల్పి, సంగీతజ్ఞుడు వైజ్ఞానికుడు, మూర్ఖుడు, పిరికివాడు, శూరుడు, వీరుడు రచయిత, వక్త ధని, బీదవాడు మొదలగు మాన్యతలు ప్రాణమయ కోశంద్వారా కలుగుతాయి.

మనోమయ కోశమునందు ప్రవేశించిన మనస్సుయొక్క మాన్యత ఆధారంగా ఉంటుంది. లోభి, డంభి, చోరుడు, దాత విషయలోలుడు, సంయమి, నాస్తికుడు, ఆస్తికుడు, స్వార్థపరుడు, త్యాగి, దయాళువు, నిష్ఠురుడు మొదలైన కర్తవ్య ధర్మములు ఔచిత్యము అనౌచిత్యముల సంబంధమైన మాన్యతలు ఎప్పుడు తన సంబంధంగా కలుగుతాయో, వానిపై విశేషధ్యానం వుంటుందో అప్పుడు తాను మనోమయకోశం భూమికలో ఉన్నట్లు తెలుసుకోవచ్చు. దాని నుండి నాల్గవ కక్ష్య యగు విజ్ఞానమయకోశము నందుప్రవేశించి, జీవుడు తన్ను తాను తెలుసుకొనుచు తాను శరీరమున కంటె, గుణముల కంటె, స్వభావముల కంటె పై నున్నానని తాను ఈశ్వరుని రాజ కుమారుడననియు అవినాశి యగు ఆత్మనని గ్రహిస్తాడు.

చాల మంది "అహం బ్రహ్మాస్మి", నేనే ఆత్మను అనేవాళ్ళు ఉన్నారు. వాళ్ల మాటలు నాలుక చివరి నుండి వచ్చినవే. హృదయము నుండి వచ్చినవి కావు. వారికి ఆత్మజ్ఞానము శూన్యము. ఆత్మజ్ఞాని ఐనవాడు దృఢ విశ్వాసంతో, సంపూర్ణ శ్రద్ధతో, స్వయంగా అనుభవంతో తాను విశుద్ధ ఆత్మనని, ఆత్మకు మించి వేరేమి లేదనీ తెలుసుకుంటాడు. శరీరముతన వాహనమని, ప్రాణములు అస్త్రములనీ, మనస్సు సేవకుడని, తాను వీనికి అతీతుడననీ, వీనికంటె అధికమనీ, ఇతరమనీ, స్వామిననీ, తెలుసుకుంటాడు. ఈ అంతరమును తెలుసుకొని తనలాభము, స్వార్థము, హితము, కళ్యాణము కొరకు నడుముబిగిస్తాడు. ఆత్మోన్నతికై ముందుకు నడుస్తాడు. తన స్వరూపాన్ని స్పష్టంగా దర్శిస్తాడు.

విజ్ఞానమయకోశము యొక్క, చతుర్థ భూమికను ప్రవేశించిన జీవుని దృష్టికోణము, ప్రాపంచిక జీవుని దృష్టి కోణమునకు భిన్నంగా వుంటుంది. గీత యందు యోగి యొక్క లక్షణములు ఇవ్వబడ్డాయి, జీవులందరూ నిద్రించు సమయములో యోగి మెళుకువతో ఉంటాడు. ఈ అలంకారిక శబ్దములకర్థము రాత్రి మేల్కొనుట, పగలు నిద్రపోవుట కానేకాదు. సాధారణ మానవుడు ఏ వస్తువుల కొరకు ఇచ్ఛ, తృష్ణ, లాలన మొదలైన కోర్కెలతో ఉంటాడో, అటువంటి వస్తువుల నుండి యోగి మనసు వెనుదిరుగుతుంది. కామినీ కాంచనములు, శరీరమును సంతోషపెట్టవచ్చు గానీ ఆత్మోన్నతికి విఘ్నములని అతనికి తెలుసు. ఈ క్షణిక సుఖములకై పరమానందమునకు దూరం కాడు. ఏ ధనము, సంతానము, కుటుంబము, భార్య, శత్రువులు, మిత్రులు, హాని, లాభము, ముందు, వెనుక, నింద, స్తుతి మొదలగు సమస్యల యందు జనులు చిక్కుకొని యుందురో అట్టి విషయములు యోగికి బాల్యక్రీడల వలె తోచును, అందువలన వానిపట్ల అతడు ఉదాసీనుడు. అతడు ఈ లంపటములకు విలువనీయడు అందువలన అతనికి సమస్యలుండవు.

ఏ కార్యక్రమములో, ఏ యోచనల యందు కామనగల్గిన మాయాగ్రస్తుడైన వాడు, అన్యత్ర మోహగ్రస్తుడై లగ్న మనస్కుండగునో, వాని నుండి యోగి సర్వదా దూరముగా నుండును. అందువలన అతడు నిద్ర చెందినట్లు భావము. అదే విధంగా ఏ కార్యముల దిశను సంయమము, త్యాగము, పరమార్థము, ఆత్మలాభము మొదలగు వానివైపు ప్రాపంచిక జీవుల దృష్టి పోదో, అందు యోగి దత్తచిత్తుడై సంలగ్నుడగును. ఈ స్థితిని దృష్టిలో నుంచుకొని జీవులు నిద్రించు సమయమున యోగి జాగృతుడై యుండునని గీతలో చెప్పబడినది.

శరీర యాత్ర కొరకు ప్రాయశః మనుష్యులందరును కార్యరతులై యుండగా. యోగికిని, భోగికిని. జీవనరీతి యందు విస్తృతమగు అంతరము గలదు. ప్రాయశః అందరును నిద్ర లేచి కాలకృత్యములు తీర్చుకుని స్నాన భోజనములు చేసి తమ పని యందు ప్రవేశిస్తారు. సాయంత్రం వరకు శ్రమిస్తారు. అందు ఎక్కువ సమయము అన్న

వస్త్రముల కొరకు, ఆశ్రితుల ఆలన పాలనలకు వెచ్చిస్తారు. సాయంత్రం నిత్యకర్మ భోజనముల తర్వాత నిద్రిస్తారు. ఈ రీతిని జీవితం గడిచిపోతూ ఉంటుంది. ఒకడు తన శరీర సుఖమునకై ధన, భోగముల ప్రోదిచేసికొన, నింకొకడాత్మను తెలిసికొని, ఆత్మకళ్యాణ, నీతి మార్గమున చరించును. అవి రెండు భిన్న దృష్టి కోణములు. ఒక మార్గమును పుణ్యమని, యజ్ఞమని పిలువ, రెండవ దానిని పాపమని, బంధనమని పిలుతురు.

ఆత్మజ్ఞానము, ఆత్మ సాక్షాత్కారము ఆత్మలాభము, ఆత్మ ప్రాప్తి, ఆత్మ దర్శనము, ఆత్మ కళ్యాణము జీవన లక్ష్యములని ఎరుంగదగును. ఆ లక్ష్యము పూర్తిగా అందినప్పుడు మన అంతర చేతన, తనయందలి పూర్తి శ్రద్ధ, విశ్వాస భావనలతో తాను పరబ్రహ్మ, పరమాత్మ యొక్క అవిచ్ఛిన్న, అవినాశ అంశమైన ఆత్మనని తెలిసికొనవచ్చును. ఈ భావన యొక్క పరిపూర్ణత, పరిపక్వత, సాఫల్యము ఆత్మ సాక్షాత్కారము అని తెలియదగును.

ఆత్మ సాక్షాత్కారమునకై నాల్గు సాధనలు ఈ క్రింద నీయబడినవి, (1) స్సోహం సాధన, (2) ఆత్మానుభూతి, (3) స్వర సంయమము, (4) గ్రంధి భేదనము. ఈ నాల్గు సాధనలు విజ్ఞానమయ కోశమును ప్రబుద్ధము చేయును.

(1) స్సోహంసాధన :

ఆత్మయొక్క సూక్ష్మ అంతరాళము నందు తనంతట తన సంబంధముగా, పూర్ణజ్ఞానము కూడియున్నది. అది తన స్థితిని గురించి ఘోషణను ప్రతిక్షణము వినిపిస్తూనే ఉన్నది. కానీ బుద్ధి అటువైపు తిరగడంలేదు. లేనిచో తన్ను తానుమరువడం జరుగదు. కొంచెం ధ్యానం అటు త్రిప్పితే ఆత్మయొక్క ఆ ఘోషణను మనం వినవచ్చును. ఆ ధ్వనిపై నిరంతరం ధ్యానం వుంచితే ఆ ఘోషణ చేయు అమృత భాండాగారమగుఆత్మ వంకకు చేరవచ్చును.

శ్వాస పీల్చేటప్పుడు గాలి లోపలికి పీల్చడంతోపాటు ఒక సూక్ష్మధ్వని వినపడుతుంది. "సో..." అని. ఎంతసేపు శ్వాస లోపల వుంటుందో దాన్నే స్వాభావిక కుంభకం అంటారు. ఆ సమయంలో "అ..' అని విరామ ధ్వని వినవస్తుంది. శ్వాస విడిచేటప్పుడు "హం" అని ధ్వని కలుగుతుంది. ఈ ధ్వనుల పైన ధ్యానమును కేంద్రీకరించడం వల్ల ఆజపా జపము యొక్క "స్సోహం సాధన" జరుగుతుంది.

ప్రాతఃకాలంలో సూర్యోదయానికి ముందు కాలకృత్యములు తీర్చుకొని, తూర్పుదిశవైపు తిరిగి ప్రశాంత స్థలంలో కూర్చోవాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి. రెండు చేతులను ధ్యాన ముద్రలో ఒడిలో ఉంచాలి. కనులను మూసికోవాలి. నాసిక ద్వారా గాలిలోపలికి పోయేటప్పుడు జాగ్రత్తగా "సో" అనే సూక్ష్మశబ్దం వస్తున్న విషయాన్ని గమనించాలి. శ్వాసలోపల బంధింపబడి ఉన్నప్పుడు "అ" అనే సూక్ష్మ ధ్వని వెలువడటం జాగ్రత్తగా గమనించాలి. దానితోపాటు హృదయమందలి సూర్య చక్రము యొక్క ప్రకాశ బిందువునందు ఆత్మ యొక్క తేజోమయ స్ఫులింగము నందు శ్రద్ధ నుంచాలి. శ్వాసను లోపలికి పీల్చు సమయంలో, ఆ తేజోబిందువు పరమాత్మ స్వరూపమని, అర్థాత్తు

పరమాత్మయని, అహం అనునది అర్థాత్తు తానేనని అనుభవం లోనికి తెచ్చుకోవాలి. వాయువు బయటకు వెళ్ళేటప్పుడు ఆ తేజోబిందువు తానేనని భావించాలి.

'అ' అనే విరామముయొక్క భావన పరివర్తనకై అవకాశమునకు ప్రతీక, ఆరంభములో ఆ హృదయ చక్రస్థితి ప్రకాశ బిందువును "సో" ధ్వని వచ్చే సమయంలో పరబ్రహ్మగా తెలియాలి. "హం" శబ్దం వచ్చే సమయంలో జీవునిగా భావించాలి. ఈ భావపరివర్తన కోరే "అ" అను అవకాశం ఉంచబడింది. ఈ ప్రకారం "హం" పూర్తి కాగానే వాయువు బయటికి పోయి, క్రొత్త గాలి ప్రవేశించే సమయంలో తన న్యూనతా భావాన్ని (దీన) వదలి, ఆ తేజోబిందువునందు బ్రహ్మభావము కలగడానికి ఈ విరామం ఉపకరిస్తుంది. ఆ రెండింటి పరివర్తనాకాశము "అ" ధ్వని వినిపించదు. శబ్దము స్సోహం మాత్రమే వినిపిస్తుంది.

"సో" బ్రహ్మయొక్క ప్రతిబింబము. "ప్రకృతికి ప్రతినిధి "హం" జీవికి ప్రతీక. బ్రహ్మ, ప్రకృతి, జీవుల సమ్మేళనము ఈ అజపాజపంలో జరుగుతుంది. "స్సోహం" సాధన యందు మూడు మహాకారణములు ఏకత్రిత మగుటవలన ఆత్మ జాగరణమను స్వర్ణసుయోగముఒక్కసారిగా ఉపలబ్ధ మగును.

"స్సోహం" సాధనలో ఉన్నతి సాధించిన కొలదీ విజ్ఞాన మయ కోశము యొక్క పరిష్కారం కూడ జరుగుతూ ఉంటుంది. ఆత్మజ్ఞానముపెంపొందుతూ నిదానంగా ఆత్మ సాక్షాత్కార స్థితి దగ్గరకువస్తూ ఉంటుంది. ముందుకు సాగిన కొలదీ శ్వాసపైన ధ్యానము నశించి, కేవలం హృదయస్థితి, సూర్య చక్రమందలి విశుద్ధ బ్రహ్మతేజము యొక్క దర్శనమే కలుగుతుంది. ఆ సమయంలో సమాధిని పోలిన అవస్థ కలుగుతుంది. హంసయోగ పరిపక్వత వలన సాధకుడు బ్రహ్మస్థితికి అధికారి కాగలడు.

స్వామీ వివేకానంద విజ్ఞానమయ కోశ సాధనకొరకు "ఆత్మానుభూతి" విధానాన్ని రూపొదించాడు ఆయన అమెరికన్ శిష్యుడు శ్రీ రామాచరణ్ ఈ విధిని, 'మెంటల్ డెవలప్ మెంట్ 'అనే పుస్తకంలో వివరంగా వ్రాశాడు

ఆత్మానుభూతి యోగము

(1) ఒక ప్రశాంతమైన ఏకాంత స్థలానికి పోవాలి. నిర్జనంగా, కోలాహలం లేని స్థానాన్ని ఈ సాధనకు ఎన్నుకోవాలి, ఈ విధమైన, ఒక స్వచ్ఛమైన గాలి వచ్చే గదిని ఇంటిలోనైనాగానీ, నదీ తటమున గానీ, ఉపవనంలోగానీ ఎన్నుకోవచ్చు. చేతులు, ముఖం కడుక్కుని కూర్చోవాలి. పడక కుర్చీలోగానీ లేక గోడకో వృక్షానికో ఆనుకుని కూర్చుంటే ఈ సాధన చక్కగా జరుగుతుంది.

చక్కగాకూర్చొని మూడుసార్లు సుదీర్ఘంగా శ్వాసపీల్చాలి. లోపలనున్న గాలిని పూర్తిగా బయటికి వదలి శ్వాసకోశాన్ని పూర్తిగా గాలితో నింపడం దీర్ఘశ్వాస అవుతుంది. మూడుసార్లు ఈ విధంగా గాలి పీల్చడం వదలడంవల్ల హృదయమునకు, ఊపిరి తిత్తులకు చక్కని ధార్మిక శుద్ధి జరుగుతుంది. (స్నానం వల్ల శరీరానికి జరిగినట్లు).

మూడుసార్లు శ్వాస పీల్చి వదిలిన తరువాత శరీరాన్ని శిథిలం కానీయాలి. శరీరంలోని అన్ని అంగములలోను నిండియున్న ప్రాణశక్తి అంతా హృదయంలో ఏకత్రితమై చేతులు కాళ్ళు మొదలైన అంగ ప్రత్యంగములు శిథిలంగా, నిర్జీవంగా డీలాపడి, నిష్క్రియంగా ఉన్నట్లు భావించాలి. మెదడులోని అన్ని ఆలోచనలు, కల్పనలు శాంతి పొందినట్లు శరీరమంతటా వినీలాకాశం వ్యాప్తి చెందినట్లు భావించాలి. ఈ విధమైన స్థితి లభించడానికి కొన్ని రోజులు ప్రయత్నం చేయాలి. అభ్యాసం వల్ల శైథిల్యము, శాంతి అనుభవంలోనికి వస్తాయి.

శరీరం చక్కగా శిథిలమైన తర్వాత, హృదయంలో అంగుష్ఠ (బొటన వ్రేలు) మాత్రం ప్రమాణంలో శుభ్రం, శ్వేత, జ్యోతి స్వరూప ప్రాణశక్తిని ధ్యానించాలి. "అజరామర, శుద్ధ, బుద్ధ, చేతన, పవిత్ర, ఈశ్వరీయ అంశనగు ఆత్మను నేను," "నా వాస్తవిక స్వరూపమిది", నేను సచ్చిదానంద స్వరూపుడనగు ఆత్మను అని భావించాలి.

(2) ముందు చెప్పిన శిథిలాసనంతోపాటు, ఆత్మదర్శనం పొందేటందుకు చేసే సాదన, ఈ యోగమందలి ప్రముఖ సాధన,

ఈ సాధన అభ్యాసంతో చక్కగా ఫలించిన తర్వాత మాత్రమే తరువాత మెట్లుపై అడుగుపెట్టాలి. రెండవ భూమిక యందలి సాధనాభ్యాసము ఈ క్రింద ఇవ్వబడుతుంది.

(3) పైన చెప్పిన శిథిలావస్థయందు, ఆకాశమంతటా నీలవర్ణ ఆకాశాన్ని ధ్యానించాలి. ఆ ఆకాశంలో బాగాపైన సూర్యసమజ్యోతి స్వరూప ఆత్మ అవస్థితమైనట్లు చూడాలి. "నేనే ప్రకాశించు ఆత్మను" ఈ నిశ్చయమైన సంకల్పము చేయాలి. నాశరీరముభూమిపై బడి అచేతనావస్థలో నున్నది దానిని నేను చూస్తున్నాను, అందలి అంగ, ప్రత్యంగములన్నింటిని ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా చూస్తున్నాను. అందలి ప్రతి యొక్క భాగము నాపనిముట్లు, నా వస్త్రములు, ఈ యంత్రమునా ఇచ్ఛానుసారము పని చేయటానికి దొరికినదని తృప్తిగా భావించాలి. నేను వానిని నిజమైన ఆత్మస్వార్థమునకే వినియోగిస్తానని పదే పదే ధ్యానావస్థ యందు మనసులో ప్రతిధ్వనింపజేయాలి.

(4) రెండవ భూమికలో ధ్యానముచక్కగా కుదురుగా నిలచిన తర్వాత మూడవ భూమికలో అడుగుపెట్టాలి,

తన్ను తాను సూర్యుని స్థితిలో ఆకాశమందు నిలచియున్నట్లు "నేను సమస్త భూమండలముపై నాప్రకాశ కిరణాలను వెదజల్లుతున్నాను. విశ్వము నా కర్మక్షేత్రము, నా లీలాభూమి. భూతలంలోని అన్ని వస్తువులను, శక్తులను నే కోరిన ప్రయోజనము నెరవేరుటకు వినియోగిస్తాను. వాటి ప్రభావము నామీద పనిచేయదు. ప్రపంచమందు పంచభూతముల గతి విధులన్నియు నాకొక వినోదము. ఒక మనోరంజక దృశ్యము మాత్రమే. నేను ప్రాపంచిక హాని లాభములచేత, ప్రతిభా వంతుడనుగాను. నేను శుద్ధ, చైతన్య, సత్య, స్వరూప, పవిత్ర, నిర్లేప, అవినాశి ఆత్మను. నేను ఆత్మను, నేను మహాత్మను.

నేను మహా పరమాత్మ యొక్క విశుద్ధ స్ఫులింగమును" . ఈ మంత్రమును మనసున పదే పదే జపించాలి.

తృతీయ భూమిక యందు ధ్యానము నిరంతరము అభ్యాసము చేత భాసితమైన ఈ సాధన యొక్క సిద్ధావస్థ ప్రాప్తించినట్లుగా భావించవచ్చు. దీనినే జాగృత సమాధి యని, జీవన్ముక్తావస్థయని పిలుస్తారు.

ఆత్మ చింతన యొక్క సాధన

రాత్రి కార్యక్రమములన్నిటినీ పూర్తిచేసికొన్న తరువాత నిద్రపోవడానికి ముందు హాయిగా పడుకోవాలి. కాళ్ళు చాచి వెల్లికిలా పడుకుని, చేతులు పొట్టమీద కలిపి ఉంచుకోవాలి. శిరస్సు క్రింద ఎత్తు లేకుండా వుండాలి. వెలుతురు బాగా తగ్గించి ఉంచాలి. కళ్ళు మూసి ఉంచాలి. (అర్ధనిమీలత) గడిచిన దినం ఒక జీవితంగా భావించాలి. ఒకరోజు గడిచిందంటే ఒకజీవితం సమాప్తమైనదని భావించాలి. నిద్ర మృత్యువు. ఈ క్షణంలో నేను ఒక జీవిత కాలం గడిపి నిద్ర అనే మృత్యువు ఒడిలోనికి జారుకుంటున్నాయని భావించాలి.

నేటి జీవితాన్ని ఆధ్యాత్మిక దృష్టితో సమాలోచించాలి. ప్రాతఃకాలంతో మొదలిడి, నిద్రించే వరకు చేసిన పనులను గురించి ఆలోచించాలి. నా ఆత్మ కొరకై చేసిన ఆపనులు ఉచితములా? కాదా? ఉచితమైతే సాధ్యమైనంతగా శక్తికొలదీ చేసితినా లేదా? బహుమూల్యమైన కాలాన్ని ఎంత భాగాన్ని అనుచిత రీతిలో నిరర్థకంగా వెచ్చించాను. ఈ దైనికజీవనం సఫలమా? అసఫలమా? ఆత్మిక పుంజం పెరిగిందా? అందులో ఖర్చయి పోయిందా? సత్ప్రవృత్తులు ప్రధానంగా ఉన్నాయా! లేక అసత్ప్రవృత్తులా? ఈ విధమైన ప్రశ్నలతోమీరు రోజంతా గడిపిన విధానాన్ని సమీక్షించాలి.

అనుచితంగా చేసిన పనులు అన్నింటికీ ఆత్మదేవతముందు పశ్చాత్తాపం పొందాలి. ఉచితమైన పనులు చేసినందుకు పరమాత్మకు ధన్యవాదాలు తెలపాలి. ముందు జీవితములో, రేపటి జీవితంలో ఉచిత రీతిలో ముందుకు పోయే శక్తిని ఇవ్వమని ప్రార్థించాలి. తరువాత శుభ్రవర్ణ ఆత్మజ్యోతిని ధ్యానిస్తూ నిద్రాదేవత ఒడిలోనికి జారుకోవాలి.

రెండవ సాధన :

ప్రాతఃకాలంలో, నిద్రలేవగానే మూడు సార్లు దీర్ఘంగా గాలిపీల్చి నిద్రమత్తును వీడాలి.

ఈ రోజున నూతన జీవనం ప్రారంభిస్తున్నానని భావించాలి. ఈ జన్మఆత్మిక పుంజమును అభివృద్ధి చేసుకోడానికి వినియోగిస్తాను. నిన్నటి రోజున, అంతకు ముందు నేను ఆత్మ దేవత సమక్షంలో, ఏదుశ్చర్యలకు పశ్చాత్తాపం వెలిబుచ్చినా వాటిని గుర్తుంచుకొని ఆ పనులు పునరావృతం కాకుండా మంచిని పెంచుకుంటాను అని భావించాలి.

రోజంతటికీ కార్యక్రమాన్ని రూపొందించుకోవాలి. ప్రమాదం కాగల పనులను ముందే పసికట్టి వాటి నుండి రక్షణ పొందటానికి సావధానులు కావాలి. ఆత్మలాభం పొందగలిగే కార్యక్రమములను ఎక్కువగా చేర్చాలి, ఈ జన్మ, ఈ దినం విన్నటి ఆశయాలు మిక్కుటంగా సఫలం కావాలి అనే సవాలును మీ ముందు నిలుపుకొని సాహస పూర్వకంగా స్వీకరించాలి.

పరమాత్మను ధ్యానించి, ప్రసన్నముఖంతో ఒకచైతన్య పూరిత నూతన సత్యము ఉత్సాహము, సాహసము, ఆశ, ఆత్మవిశ్వాసము మీ మదిని పరవళ్ళు త్రొక్కుతుండగా లేచి మంచం దిగండి. పడక మీద నుండి కాలు క్రిందకు దించగానే నూతన జీవితం ప్రారంభమైనదని తెలుసుకోండి.

ఈ ఆత్మ చింతన సాధనను నిత్యము వ్యాయామమువలె చేయాలి. శరీరాన్నిలక్ష్యంగా ఉంచుకొని చేసే కార్యాలునిదానంగా తగ్గిపోతాయి. ఆలోచనా స్రవంతి కార్య ప్రణాళిక ఆత్మలాభము కొరకు పుణ్య ప్రణాళికతో నిండుతుంది.

స్వరయోగము :

విజ్ఞాన మయ కోశము వాయుప్రధాన కోశమైనందున, దాని స్థితి యందు వాయు సంస్థానము విశేషరూపంలో జాగ్రుతంగా వుంటుంది. ఈ వాయు తత్వముపైన అధికారం పొందినట్లయిన అనేక విధములుగా హితమును పొందినట్లే.

స్వర శాస్త్రము ననుసరించి శ్వాసప్రశ్వాస మార్గములను నాడులని పిలుస్తారు. శరీరము నందు అట్టి నాడుల సంఖ్య 72000, ఇవి నరాలుగా భావించవద్దు. స్పష్ట రూపంలో ఇవి ప్రాణవాయువును చేరవేసే మార్గాలే. నాభియందుఇట్టినాడి యొకటి కుండలినీ రూపమున నున్నది. అందు నుండి ఇడ, పింగళ, సుషుమ్న, గంధారీ, హస్త జిహ్వ పూషా, యశస్విని, అలబుషా, కుహూ మరియు శంఖిణీ నామకదశనాడులు కదిలి యందలి విభిన్న భాగములదెసనువిస్తరించినవి. ఇందు మొదటి మూడును ముఖ్యమైనవి. ఇడా నాడినే చంద్రనాడియని, పింగళనే సూర్యనాడియని పిలుస్తారు. అవి రెండునాసిక రంధ్రముల మధ్యను ఉంటాయి. మొదటిది ఎడమ నాసికలోను రెండవది కుడి నాసికలోను ఉంటుంది. సుషుమ్నను వాయునాడి యని పిలుస్తారు. ఏ విధమున సూర్య చంద్రులు విశ్వమున నియమిత రూపమున తమతమ కార్యక్రమములను నిర్వర్తించు చుండిరో ఆ విధముగానేఇడా పింగళలు జీవితమందు తమ నిర్ధారిత కార్యక్రమములు నిర్వర్తింతురు. ఈ మూడును కాక అన్యనాడులు (1) గంధారీ నాసిక యందును (2) హస్త జిహ్వ కుడి కంటి యందును (3) పూషా-కుడి చెవియందును (4) యశస్విని యెడమ చెవి యందును (5) అలంబుస-నోటి యందును (6) కుహూ-లింగమందును (7) శంఖిణీ- గుదమందును విస్తరించియున్నవి. ఈ విధముగా శరీరమందలి దశద్వారముల యందును దశ నాడులున్నవి.

హఠ యోగమందు నాభి కందమను కుండలినీ స్థానము, గుద ద్వారము నుండి లింగము వైపునకు రెండు అంగుళముల పైన మూలాధార చక్రమని తెలియవలె శాస్త్రమందు దీనికి విలువలేదు. హఠయోగము శారీరక శాస్త్రమునకు సంబంధించినది. శరీరమునకు నాభి లేక మధ్య కేంద్రము గుద మూలమున లేదు. ఉదర మధ్యమున నున్నది. శ్వాసక్రియకు ఉదరముతో సంబంధమున్నది. అందువలన ప్రాణావాయువును తీసికొని, నాభికేంద్రము నుండి ఇట్టి ఘర్షణ చేయబడుటవలన అచ్చట నిద్రాణమై యున్న శక్తులు జాగృతమగును.

చంద్ర సూర్యుల అదృశ్య రశ్మి యొక్క ప్రభావము, స్వరముల మీద పడుతుంది. అందరికీ తెలిసిన విషయమే? చంద్రుని గుణముచల్లదనమని, సూర్యుని గుణమువేడియని, చల్లదనము వలన స్థిరత్వము, గాంభీర్యము, వివేకము మొదలైనవి ఉత్పన్నము కాగా, వేడిమి వలన తేజము, శౌర్యము, చాంచల్యము, ఉత్సాహము, క్రియాశీలత, బలము మొదలైన గుణములు కలుగుతవి. మనుష్యుని ప్రాపంచిక జీవనము, శాంతి పూర్ణమా? అను విషయము ఆరంభముపైనే అధికంగా ఆధారపడియున్నది, అందువలననే వివేక వంతులైన వారు తమ పనిని ఆరంభించు సమయముననే తమ శారీరక, మానసిక స్థితి ఆ పనికి అనుకూలమో కాదో విచారిస్తారు. ఒక విద్యార్థి తాను మరుసటి రోజు అప్పజెప్ప వలసి వస్తే రాత్రి అతని స్వభావము నిద్ర పోవాలని ప్రోత్సహిస్తుంది. అందువలన గుర్తుండదు. అదే పాఠం ప్రాతఃకాలంలో చదివితే తేలికగా గుర్తువుంటుంది. ధ్యానము, భజన, పూజ, మననము,చింతనములకు ఏకాంతము యొక్క ఆవశ్యకత గలదు. అదేవిధంగా ఉత్సాహం పెంపొందడానికి, యుద్ధానికిపోవడానికి, కోలాహలంగా ఉన్న వాతావరణం, బాజా భజంత్రీలు కావాలి. అటువంటి ఉచిత పరిస్థితులలోనే ప్రారంభించిన కార్యక్రమం విజయవంత మవుతుంది. ఈ దృష్టి కోణం ఆధారంగా స్వరయోగులు వివేక పూర్ణమైన స్థాయీ కార్యక్రమములు చంద్ర స్వరముండగనూ, వివాహము దానము, భవనాలకు శంఖుస్థాపన, భావులకు ఆరంభక్రియ, నూతన వస్త్రధారణ, ఇల్లు కట్టడం, నగలు తయారీ, శాంతి కార్య క్రమములు, పుష్టి కార్యక్రమములు. ఆసుపత్రి ఆరంభించడం, మందులు ఇవ్వడం, రసాయనాలను తయారు చేయడం, మైత్రి, వ్యాపారములు, దూరదేశ యాత్రలు, విద్యారంభము, ధర్మము, యజ్ఞము, దీక్ష, యంత్రము, విద్యాభ్యాసము మొదలైనవి. వీటి కన్నిటికీ గాంభీర్యము, ఆలోచనల కావాలి. అందువలన వీటిని ప్రారంభించే సమయంలో శరీరము యొక్క సూక్ష్మకోశము, చంద్రుని చల్లదనాన్ని గ్రహిస్తూ ఉండాలి.

ఉత్తేజము, ఆవేశము, మెలకువలతో చేయవలసిన ప్రతిపని చేయడానికి సూర్యస్వరము, క్రూరకార్యములు, స్త్రీభోగము, చెడుపనులు, యుద్ధము, దేశమునుధ్వంసం చేయడం, విషప్రయోగము, మద్యపానము,హత్య, ఆటలు, రాళ్ళు పగుల కొట్టడం, నేల త్రవ్వటము, రత్నాలు వెలికి తీయటం, తంత్రవిద్య, జూదము, దొంగతనము, వ్యాయామము, నదిని దాటుట మొదలైనవి. పైన జెప్పిన దంతా నిషిద్ధములని గానీ, సమర్థించిగానీ చేయలేదు. శాస్త్రకారుడు ఒక వైజ్ఞానికుని వలె విశ్లేషణ మాత్రమే చేస్తాడు.

ఎప్పుడు ఏపని చేయవలెనో వివరిస్తాడు. సూర్యుని వేడిమి యొక్క ప్రభావంతో జీవన తత్వము ఉత్తేజితమవుతుంది. శాంతి పూర్ణమైన మస్తిష్కంతో అటువంటి పనులుచేయలేరు. అంతమాత్రాన సూర్యస్వరం నడుస్తున్న కాలంలోమంచి పనులు జరుగవని కాదు. సంఘర్షణ యుద్ధము అనేవి దేశాన్నిగానీ, సమాజాన్నిగానీ, ఆశ్రితులను రక్షించడానికి గాను జరుగవచ్చు. అప్పుడు అవి గూడ ప్రశంసల నందుకుంటాయి. ఈ విధంగా విశేష పరిశ్రమ గూడ కుటుంబంకోసం అవసరం కావచ్చు. అవికూడ సూర్యస్వరం నడిచే వేళ ఉత్తమరీతిని జరుగుతాయి.

కొద్ది క్షణాలపాటు ఇడా పింగళలు రెండూనిలచి పోయి సుషుమ్నా నడుస్తుంది. అప్పుడు ప్రాయశః శరీరము సంధి అవస్థలో వుంటుంది. అది సంధ్యాకాలము. ఈ సమయము జన్మ కాలమునకు, మరణ కాలమునకు సమానమైన మనుష్యుని యందు పారలౌకిక భావనలు జాగృతమై ప్రాపంచిక సుఖముల పట్ల విరక్తి, ఉదాసీనత, అరుచి కలుగుతుంది. స్వరసంధ్య వలన కూడ మనుష్యుని చిత్తము ప్రాపంచిక కార్యముల నుండి, కొంచెం ఉదాశీన మవుతుంది. అప్పుడు చేస్తున్న అనుచిత కార్యముల పట్ల పశ్చాత్తాపం కలిగి కొంతమేరకు ఆత్మచింతన వైపు మొగ్గుచూపవచ్చు. ఆ క్రియ సూక్ష్మంగా స్వల్పకాలం మాత్రమే జరుగుతుంది. అందువలన మనం తేలికగా గుర్తించలేము. అటువంటి సమయంలో పరమార్థ చింతనము, ఈశ్వరారాధనము అలవరచుకుంటే నిస్సందేహంగా ఉన్నతి కలుగుతుంది. అందువలన ప్రాపంచిక విషయములకు ఈ సమయం ఎంత మాత్రం అనుకూలముకాదు. సుషుమ్న స్వరం నడిచే కాలంలో ప్రారంభించే కార్యక్రములకు సాఫల్యం కలుగదు. సుషుమ్న నడిచేవేళ మానసిక వికారములు అణిగి పోయి గంభీరమైన ఆత్మిక భావనలు ఉదయిస్తాయి. అందువల్ల ఈ సమయంలో ఇచ్చే శాపం గానీ, వరదానంగానీ అధికాంశము ఫలీభూత మవుతాయి. దానికి కారణం భావనలతో పాటుగా ఆత్మ తత్వం కొంచెము ఎక్కువగా సమ్మిశ్రితమై ఉంటుంది. ఇడా శీతఋతువైతే, పింగళ గ్రీష్మ ఋతుపవనమనవచ్చు.

ఏవిధంగా శీతాకాలంలో చలి ప్రభావముహెచ్చుగా వుంటుందో, అదే విధంగా చంద్రనాడి శీతలంగా వుంటుంది. గ్రీష్మ ఋతువులో వేడి హెచ్చుగా ఉన్నట్లుగానే సూర్యనాడి యందు వేడిమి యొక్క ప్రభావం హెచ్చుగా వుంటుంది. ఉత్తేజనకు ప్రాధాన్యత హెచ్చు.

స్వరం మార్పుట :

కొన్ని విశేష కార్యముల సంబంధంగా, స్వరశాస్త్రజ్ఞులు అనుభవాన్ని బట్టి, ఆ విషయం సర్వసాధారణంగా ప్రయోజన కారి అయినది ప్రయాణం చేసే సమయంలో (నడకలో) చలిత స్వరముల యొక్క శరీర భాగమును చేతితోస్పృశించి చలిత స్వరముల వైపు పాదమును ముందడుగు వేయించి (చంద్రనాడి నడిచేటప్పుడు నాల్గుసార్లు సూర్యనాడి నడిచేటప్పుడు ఐదుసార్లు ఆ పాదమును నేలమీద ఎత్తివేసి) నడవాలి. కోపిష్టి వాని దగ్గరకు

వెళ్ళేటప్పుడు అచలిత స్వరమువైపు పాదాన్ని ముందువేసి నడవాలి. అచలిత స్వరం వైపుఆ వ్యక్తి వుండేలానిలచి మాట్లాడాలి. ఆ విధంగా అతనిలోని ఉష్ణాన్నిమన అచలిత స్వరంవేపు శాంత భాగము మన విద్యుత్తుతో ఆకర్షించి, శాంతునిచేసి మన మనోరథ సిద్ధిని పొందవచ్చు. గురువు, మిత్రుడు, అధికారి, రాజదర్బారు దర్శించే వేళ వామ స్వరం నడవాలి, అప్పుడేమాటలుగానీ, కార్య క్రమంగానీ ప్రారంభించాలి.

మనకు అత్యంత ఆవశ్యకమైన వేళ విపరీత స్వరం నడుస్తుండవచ్చు. అప్పుడు సమయంకోసం పని ఆగదుగదా ! రాత్రి నిద్రపోవడం వలెనే, ఆ కార్యము యొక్క ఆవశ్యకత గూడ హఠాత్తుగా వస్తుంది, టీ వగైరా త్రాగి నిద్ర ఆపుకున్నట్లుగానే కొన్ని పానీయాల ద్వారా స్వరాన్ని మార్చుకోవచ్చు. ఈ విషయం దిగువన కొంత వివరింప బడుతుంది.

(1) ఎటువైపుస్వరం నడువదో ఆ ముక్కు రంధ్రాన్ని బొటనవ్రేలితో మూసి ఏ నాసికా రంధ్రములో శ్వాస నడుస్తున్నదో, ఆ ముక్కుతో గాలి పీల్చి రెండవ ముక్కు రంధ్రము ద్వారా వదలాలి ఈ విధంగా కొంతసేపు చేస్తే శ్వాస మారుతుంది.

(2) ఏ నాసికా రంధ్రములో శ్వాస నడుస్తున్నదో, ఆ ప్రక్కకుఒత్తిగిల్లి పడుకోవాలి. దీని తర్వాత మొదటి ప్రయోగం చేస్తే శ్వాస శీఘ్రంగా మారుతుంది.

(3) ఏవైపు స్వరం నడుస్తుందో, ఆవైపు అదిమిపెడితేస్వరం మారుతుంది. మొదటి, రెండవ ప్రయోగాలతోపాటు ఇది చేస్తే ఇంకా తొందరగా జరుగుతుంది.

(4) నేయి తినడంవల్లవామ స్వరము, తేనె తినడంవల్ల దక్షిణ స్వరము నడుస్తుందని చెప్పబడినది.

(5) చలిత స్వరమందు పాత బడిన, స్వచ్ఛమైన పత్తిని ఉంచడంవల్ల స్వరం మారుతుంది.

శరీర రుగ్మతను పలువిధములపోగొట్టిన విధంగానే స్వరమును సరియైన అవస్థకు తీసుకురావడానికి గూడ ఎన్నో ఉపాయాలున్నాయి.

స్వర సంయమము వలన దీర్ఘజీవము

ప్రతియొక్క ప్రాణికిని, దీర్ఘాయుర్దాయము ప్రాప్తించుట దీర్ఘ జీవి యగుట తన శ్వాసక్రియపై ఆధారపడి వుంటుంది. పూర్వ సుకర్మల ననుసరించి జీవించి యుండుటకు, పరమాత్మ ఒక నియమిత సంఖ్యలో శ్వాస ప్రదానం చేస్తాడు. ఆ శ్వాస సమాప్తమైనంతనే ప్రాణం పోతుంది. ఖజానానుండి ప్రాణాన్నిజాగ్రత్తగా ఖర్చు చేస్తే అతడు దీర్ఘకాలం జీవిస్తాడు. ఎవరు వ్యర్థంగా ఖర్చు చేస్తారో వారు త్వరగా మరణిస్తారు. సామాన్యంగా మనుష్యుడు పగలు రాత్రి కలిపి 21,600 శ్వాసలు తీసుకుంటాడు. ఇంతకు తక్కువ శ్వాసలు తీసుకుంటే ఆయుర్దాయం పెరుగుతుంది. ధనమువలెనే, మన శ్వాస పుంజమును

గూడ జాగ్రత్తగా ఖర్చు చేయాలి. తక్కువ శ్వాసలు తీసుకునే ప్రాణులు ఎక్కువ కాలం జీవిస్తాయి. ఈ క్రింది పట్టికను చూస్తే విషయం బాగా అర్థమవుతుంది.

ప్రాణి పేరు	శ్వాసల సంఖ్య	ప్రాణి ఆయుర్దాయం (సం॥లలో)
కుందేలు	38	8
కోతి	32	10
కుక్క	28	11
గుర్రం	19	35
మనుష్యుడు	13	120
పాము	8	1000
తాబేలు	5 .	2000

సాధారణంగా పనిపాటలు చేసేటప్పుడు 12 సార్లు, పరుగులు పెట్టేటప్పుడు 18 సార్లు, మైధున సమయంలో 26 సార్లు, నిముషానికి మనిషి శ్వాసక్రియ జరపడం కద్దు. ఈ విధంగా విషయలంపటుడైన మనుష్యుని ఆయువు గడిచిపోతుంది. ప్రాణాయామం నిత్యం చేసే యోగాభ్యాసి దీర్ఘకాలం జీవించవచ్చు. కాని, మౌనంగా కూర్చొనటం, పనిచేయకుండా కూర్చొనటం వలన, తక్కువ సంఖ్యలో శ్వాసలు తీసుకోవటంవలన ఆయుర్దాయం పెరుగుతుందని భావించవద్దు. పని చేయకుండా సోమరిగా కూర్చునేవారికి ఇతర అంగములలో దౌర్బల్యం, అశక్తత, వ్యాధి పెరిగిపోతుంది. దాని వలన అతని శ్వాస ఎంతో వేగంగా తీసుకోవడం జరుగుతుంది. అందువలన శరీరంలోని అంగములన్నీ స్వస్థతతో ఉండాలంటే పరిశ్రమ చేయడం అవసరం. కానీ శక్తికి మించిన పనిని నెత్తిన పెట్టుకో కూడదు.

శ్వాస ఎప్పుడూ నిండుగా, దీర్ఘంగా తీసుకోవాలి. ఒక్క సారిగా ఆత్రంగా ఎప్పుడూ పీల్చగూడదు. నాభి వరకు దీర్ఘంగా శ్వాస తీసుకోవడంవల్ల కుంభకం జరిగి శ్వాసల సంఖ్య తగ్గిపోతుంది. వెన్నెముక లోపల ఒక రకమైన ద్రవ పదార్థం (జీవనతత్వం) ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. అది సుషుమ్నను బలిష్టంగావుంచుతుంది. అందువల్ల మస్తిష్కానికి పుష్టి కలుగుతూ వుంటుంది. వెన్నెముక నిటారుగా ఉంచకపోతే ఆ ద్రవతత్వము యొక్క ప్రవాహము, సుషుమ్న, మస్తిష్కము బలహీనమవుతాయి. వాటి పోషణ తగ్గిపోతుంది.

నిద్రపోయే వేళ ప్రశాంతంగా వుండాలి. భోజనం కాగానే 15 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకొని గానీ ప్రయాణం చేయగూడదు. వెంటనే ప్రయాణం చేస్తే సుషుమ్నలో శ్వాస నడుస్తుండటం వల్ల విఘ్నములు కలుగుతాయి. చల్లదనంతో అగ్నికి మాంద్యం కలుగుతుంది. వేడి వలన తీవ్రమవుతుంది. అదే ప్రభావం మన జఠరాగ్ని మీద కూడ పడుతుంది, సూర్య స్వరం జీర్ణశక్తిని వృద్ధి చేస్తుంది. అందువల్ల సూర్య స్వరం

నడిచేటప్పుడు భోజనం చేయాలి. భోజనం ముందు తర్వాత ఎడమవేపు ఒత్తిగిలాలి. అందువల్ల దక్షిణస్వరం (సూర్య స్వరం) నడుస్తుంది. జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

ఇడా పింగళ సుషుమ్నల గతి విధులపై ధ్యాన ముంచుట వలన వాయు తత్వము మీద మనకు అదుపు కలుగుతుంది. వాయు సంయమం ద్వారా తెలిసే అద్భుత విషయము సామాన్య మానవులకు తెలియదు. సాలెపురుగు వర్షం కురిసే విషయం ముందుగానే తెలిసికొని తన భద్రతకు తగిన ఏర్పాటు చేసుకుంటుంది. దానికి కారణం అది వాయువులో వర్షం యొక్క సూక్ష్మ సంయోగాన్ని పసికట్టి తెలుసుకుంటుంది. సాలె పురుగు కన్నాసూక్ష్మవాయు పరీక్షాచేతన స్వరయోగికి ఉంటుంది. అతడు భవిష్యత్తులో జరుగబోయే సంఘటనలు, సంభావనలు, దుర్ఘటనలు, మార్పులు, విచిత్రాలు తన దివ్యదృష్టితో ముందే తెలిసి కొనగలడు.

కొందరు స్వర శాస్త్రజ్ఞులు జ్యోతిష్కుల వలెఈ స్వర విద్య ద్వారా భవిష్యవాణి చెప్పగలరు. స్వరం మీదనే ఆధారపడి మూక ప్రశ్న ధరలలో హెచ్చు తగ్గులు, పోయిన వస్తువుల జాడలు. శుభాశుభ ముహూర్తముల నిర్ణయము మొదలైన విషయాలు చెప్పగలరు. అసఫలత కలుగుతుందనే శంకగలవారు, దుస్సాహస పూర్ణ కార్యక్రమములు చేసేవారు కూడ స్వరం మీద ఆధారపడి తమ కార్యక్రమాలు చేస్తారు. దొంగలు, దోపిడి గాండ్లు ఈ విషయాన్ని జాగ్రత్తగా గమనిస్తారు. వ్యాపారము, రాచ కార్యములు, చికిత్స మొదలయిన విషయాలలో గూడ స్వర విద్య యొక్క నియమముల మీద ధ్యాన ఉంచుతారు. ఈ విషయాన్ని గురించి అఖండజ్యోతి పత్రికలో అప్పుడప్పుడు తెలుప బడుతూనే వున్నది. ఆ జ్ఞానాన్ని గురించి సువిస్తృతంగా ఇక్కడ చర్చించే అవకాశం లేదు. తెలుసుకో వలసిన విషయం స్వర సాధన వలన విజ్ఞానమయ కోశము యొక్క సువ్యవస్థ కలిగి మనకు లభించే ఉపయోగం మాత్రమే.

విజ్ఞానమయ కోశము యొక్క వాయు సాధన

(1) ప్రశాంత వాతావరణంలో, వెన్నెముకను నిటారుగా వుంచి కూర్చొని, నాభి చక్రమందు శుభ్రజ్యోతి మండలమును గురించి ధ్యానించాలి. ఆ జ్యోతి కేంద్రము నందు సముద్రము యొక్క ఆటుపోటుల వలె అలలు పొంగి పొరలి అణిగి పోయినట్లు కనిపిస్తుంది.

(2) ఎడమ స్వరం (ఇడ) నడిచేటప్పుడు నాభి కేంద్ర మందలి జ్యోతి కేంద్రము యొక్క వర్ణము చంద్రునితో సమానమయిన పసుపు పచ్చరంగు, వామ భాగమందలి కదిలే ఇడానాడి యందు ఉత్పన్నమై శ్వాస నడుస్తుంది. నాభి క్రింది భాగములో గల మూలాధార చక్రము (గుదము, లింగము మధ్యభాగము) నుండి మస్తిష్కము వరకు నడుస్తూ ఎడమ ముక్కు రంధ్రంలో ఇడా నాడి వుంటుంది. నాభికేంద్ర మందలి ఎడమ భాగము యొక్క క్రియాశీలత కారణంగా ఈ నాడి పని చేస్తుంటుంది. ఎడమ స్వరం నడుస్తుంది. దీనిని భావనా దివ్య నేత్రముల ద్వారా చక్కని చిత్రం వలె గమనించు.

(3) కుడి స్వరం (పింగళ) నడిచేటప్పుడు నాభి కేంద్రమందలి జ్యోతి మండలము సూర్యుని వలె ఎఱుపుతో కూడిన తెలుపు రంగులో ఉండి, కుడి భాగంలో నడిచే పింగళ నాడియందు వర్తిస్తూ, శ్వాస ప్రశ్వాసలు నడుస్తాయి. నాభి క్రింద మూలాధారము నుండి మస్తిష్కము మీదుగా తిరిగి కుడిముక్కు రంధ్రం వరకూ నడిచే పింగళా నాడి నాభి చక్రము యొక్క కుడి భాగం ద్వారా పనిచేస్తుంది. కుడి స్వరం నడుస్తుంది. ఈ సూక్ష్మ క్రియ యొక్క ధ్వని శక్తి ద్వారా మనోయోగ పూర్వకంగా నిరీక్షణ చేయాలి. (ఏకాగ్రతతో గమనించాలి) చిత్రంవలె స్పష్టంగా చూడవచ్చు.

(4) స్వర. సంధి కలిగినప్పుడు నాభిచిత్రం స్థిరంగా వుంటుంది. కదలిక ఉండదు. ఈ సంధికాలంలో మూడవ నాడి (సుషుమ్న) మేరువునందు అత్యంత ద్రుత వేగంతోమెరుపుతో సమానంగా మెరుస్తుంది. సాధారణంగా ఆ మెరుపు క్షణంలో నూరోవంతు మాత్రమే వుంటుంది. దానినే సుషుమ్న అంటారు.

(5) సుషుమ్న యొక్క విద్యుత్ప్రవాహమే ఆత్మయొక్క చంచల దర్శనము. ప్రారంభంలో ఈ మెరుపు ఒక తేలికపాటి గంతువలె కొంచెం వెలుగు యొక్క మంద కిరణం వలె ఉంటుంది. సాధన వలన ఈ మెరుపు అధిక తేజంతో అధిక కాలం నిలుస్తుంది. కొన్ని దినాలలో వర్షాకాలం మేఘాల మధ్య మెరుపు వలె ప్రకాశిస్తుంది. ఆ ప్రకాశం విస్తారంగ ఉంటుంది సుషుమ్నాజ్యోతి యందలి రంగుల తేజము సూటిగా గానీ, వంకరటింకరగా గానీ, వర్తులాకారంగా గానీ ఆత్మిక స్థితిని పరిచయం చేస్తుంది. మూడు గుణములు, ఐదు తత్వములు, సంస్కారములు, అంతః కరణ వీని స్థితికి అనురూపంగా, సుషుమ్న యొక్క రూపము ధ్యానావస్థయందు దృష్టి గోచరిస్తుంది.

(6) ఇడా పింగళా క్రియలను స్పష్టంగా చూడగలిగిన తర్వాత వానిని సాక్షి రూపమున అవలోకనము చేయాలి. నాభిచక్రము నందలి ఏ భాగమందు అటుపోట్లు కలుగతవో అక్కడ స్వరం నడుస్తుంది. కేంద్రమందు దీని ఆధారంగా సూర్య చంద్రుల యొక్క వర్ణములు భాసిస్తాయి. ఈ క్రియ ఏ విధంగా వుంటుందో దాని స్వాభావిక రీతిని జరుగుతున్నప్పుడే చూస్తూ వుండాలి. ఒక శ్వాస లోపలికి పూర్తిగా ప్రవేశించి ఎప్పుడు వెనుదిరుగుతుందో దానిని అభ్యంతర సంధ్య యనియు, శ్వాస పూర్తిగా బయటికి పోయి నూతన శ్వాసలోనికి ప్రవేశించే ముందు కాలమును బాహ్య సంధ్యయని పిలుస్తారు. ఈ కుంభక కాలమందు సుషుమ్న యొక్క ద్రుతగతిగామినీ విద్యుదాభ యొక్క (మెరుపు వలె మెరిసే) అత్యంత చపల ప్రకాశ విశేషములను జాగృత పూర్వక (మెలకువతో) దివ్య నేత్రములతో చూడదగును.

(7) ఎప్పుడు ఇడ మారి పింగళ యందు, లేదా పింగళ నుండి మారి ఇడ యందును శ్వాస నడుచునో అనగా ఒక స్వరమురెండవ దానియందు పరివర్తితమగునో, అప్పుడు సుషుమ్న యొక్క సంధివేళ వచ్చినట్లు. తనంతతాను స్వరం మారిన సమయంలో స్వాభావిక సుషుమ్న ప్రాప్తించుట ప్రాయశః కఠినము. అందువలన స్వర విద్యాసాధకుడు

ముందు చెప్పబడిన స్వరముమార్పి ఉపాయములతో పరివర్తనంచేయవలె. సుషుమ్న యొక్క సంధి వచ్చినప్పుడు ఆత్మ జ్యోతి యొక్క దర్శనము చేయదగును. ఆ జ్యోతి ప్రారంభంలో చంచలంగా వివిధాకృతులు కలిగి యుంటుంది. చివరకు స్థిరమై మండలాకారంలో కనిపిస్తుంది. అట్టి స్థిరత్వమే విజ్ఞానమయ కోశము యొక్క సాఫల్యము. అట్టి స్థితి యందు ఆత్మ సాక్షాత్కారమగును.

సుషుమ్న యందు నిలచియున్న వాయువుపై అధికారమును పొందనగును. ఈ సాఫల్యము ద్వారా లోక-లోకాంతరముల పర్యంతము తాను పయనింపగల్గును. విశ్వ బ్రహ్మాండ మంతటి పైన పెత్తనమును అనుభవింపగలుగును. ప్రాచీన కాలంలో స్వరశక్తి ద్వారా అణిమ, మహిమ, లఘిమ మొదలైన సిద్ధులులభించేవి. నేటి యుగ ప్రవాహమందు అటుల జరుగుటలేదు. అట్టి అనుభవము సకృత్తుగా గల్గిన మనుష్య శరీరంలోవున్న మానసిక ఆవరణమునందు దేవతత్వము ప్రాచుర్యము (ప్రకటన) గలుగును. విజ్ఞానమయ కోశముపై విజయమును నొందిన వానిని భూసురుడనియూ, భూదేవత యనియు, నరరూపధారి యగు దివ్యాత్మ యని పిలుతురు.

గ్రంథి భేదనము

విజ్ఞానమయ కోశమందలి చతుర్థ భూమికను ప్రవేశించి నంతనే జీవునకు ప్రతీతి కలుగును. దాని వలన తాను మూడు సూక్ష్మ బంధనములచే బంధితుడై యున్నానని తెలియును. పంచతత్వములచే శరీరము తయారయినది. ఈ శరీరమందు పంచకోశములన్నవి. గాయత్రి యొక్క పంచ ముఖములు ఈ పంచకోశములే. ఈ పంచ బంధనములు సడలించుటకే కోశముల యొక్క వివిధ సాధనలు చెప్పబడినవి. విజ్ఞానమయ కోశమందలి మూడు బంధములును భౌతిక శరీరమందునలేవ్వుటికీ దేవ, గంధర్వ, యక్ష, భూత, పిశాచాది యోనుల యందు గూడ ఎట్టి బంధనములు గలవో శరీరధారి విషయము గూడ నట్లే. ఈ మూడు బంధన గ్రంథులు రుద్ర గ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, బ్రహ్మ గ్రంథి యను నామములచే ప్రసిద్ధములు. వీనినే త్రిగుణములని గూడ పిలుతురు. రుద్రగ్రంథి యన తమస్సు, విష్ణుగ్రంథియన రజస్సు, బ్రహ్మ గ్రంథి యన సత్వగుణము. ఈ త్రిగుణములకును అతీతుడైనంతనే ఆత్మ శాంతికిని, ఆనందమునకును అధికారి కాదగును.

ఈ, మూడు గ్రంథులను భేదించుట యను మహత్వపూర్ణ కార్యమును ధ్యానమున నుంచుకొనుటకు, భుజస్కంధములపై మూడు పోగులు గల్గిన యజ్ఞోపవీత ధారణ చేయుట జరుగుచున్నది. దీని తాత్పర్యము తమో, రజో, సత్వములను త్రిగుణముల ద్వారా స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరములు తయారు కాబడినవి. యజ్ఞోపవీతము యొక్కఅంతిమ భాగమందు మూడు ముడులు (గ్రంథులు) వేయబడి యుంటాయి. దీని తాత్పర్యము రుద్ర గ్రంథి, విష్ణు గ్రంథి, బ్రహ్మ గ్రంథులచే జీవుడు బంధింపబడి యున్నాడని, ఈ మూడింటిని విడదీయుటకు జవాబుదారీ పేరే పితృ ఋణము, ఋషి ఋణము, దేవ

ఋణము. తమస్సును ప్రకృతి యనియు, రజస్సును జీవుడనియు, సత్వమును ఆత్మ యనియు పిలుతురు.

వ్యావహారిక జగతి యందు తమస్సున ప్రాపంచిక జీవనము, రజస్సున వ్యక్తిగత జీవనము, సత్తన నాధ్యాత్మిక జీవనము. ప్రాపంచికజీవనము దూషింపదగినది కానీ, చెడిపోయినది కానీ కాదు. దేనినైనా సదుపయోగానికి ఉపయోగిస్తే మంగళప్రదమవుతుంది.

ఆత్మిక క్షేత్రమున సూక్ష్మాన్వేషణ జరుపు ఋషులు తెలుసుకొన్న విషయం త్రిగుణములు, త్రిశరీరములు, త్రిక్షేత్రములు వ్యవస్థితం కావడంగానీ, అవ్యవస్థితం కావడంగానీ, అదృశ్య కేంద్రముల మీద ఆధారపడి యున్నది. అన్ని దశలలోను ఉత్తమం చేయడం వలన ఈ కేంద్రములు ఉచ్ఛస్థితిని పొందుతవి. రెండవ ఉపాయం అదృశ్య కేంద్రములను, ఆత్మిక సాధనావిధితో ఉన్నతావస్థకు తీసికొని పోవడంతో స్థూల సూక్ష్మ కారణ శరీరములకు ఉన్నత స్థితి కలిగి ఎట్టి బంధములు చిక్కులు కలుగవు, మిగలవు.

సాధకుడు విజ్ఞానమయ కోశంలోప్రవేశించినప్పుడు వానికి లోపల మూడు కఠినమైన ప్రశాంతమగు చంచలమైన తేలిక అయిన ముళ్ళుంటాయి. వానిలో ఒక ముడి మూత్రాశయం వద్ద, రెండవది జీర్ణకోశంపైన, మూడవది మెదడు మధ్య భాగంలోను విదితమవుతాయి. ఇందు మూత్రాశయము వద్ద నున్న ముడి రుద్రగ్రంధి. జీర్ణాశయంపైన గలది విష్ణుగ్రంధి. శిరస్సులో నున్నది బ్రహ్మగ్రంధి. వీటినే ఇంకొక విధంగా మహాకాళీ, మహాలక్ష్మి, మహా సరస్వతీ అని పిలుస్తారు,

ఈ మూడు మహాగ్రంధులకు రెండు సహాయక గ్రంధులు కూడ మేరుదండస్థితి, సుషుమ్నా నాడి యందుగల బ్రహ్మనాడి యందుంటాయి. వీనిని గూఢచక్రములని అంటారు. రుద్రనాడి యొక్క శాఖాగ్రంధులు మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము. విష్ణునము మన పూర్వులుఏ విధంగా అవిరామ కృషితో, ఉపకార సహాయోగములలో నిర్బల దశనుండి, ఉచ్ఛస్థితికి తెచ్చి మనలనుబలవిద్యా సంపన్నులనుచేసినారో, అదేవిధంగా ప్రపంచంలో వెనుకబడిన వర్గాలను, బలహీనులను, సహాయోగమునిచ్చి ఉన్నతికి గొనివచ్చు బాధ్యత మనపై నున్నది. సామాజికజీవనమందు మాధుర్యమును పెంపొందించాలి దేశమునకు జాతికి, సమాజానికి మనం ఋణపడి ఉన్నాము, ఆ ఋణం తీర్చుకోడానికి మనం మన కర్తవ్యాన్ని పాలించాలి. పితృ ఋణము నుండి విముక్తులం కావాలి. వ్యక్తిగత జననమును, శారీరక బౌద్ధిక. ఆర్థిక శక్తులద్వారా మనుష్య జాతిని సంపన్నం చేయడానికి వినియోగించి వనుస్వాధ్యాయ, సత్సంగ, మనన, చింతన, నిది ధ్యాసాది సాధనలలో, కామ, క్రోధ, మోహ, మద, మాత్సర్యాది అపవిత్ర భావనల నుండి మనను మనము విముక్తులను చేసికొనుటవలన దేవ ఋణము నుండి విముక్తులము కాగలము.

దార్శనిక దృష్టితో ఆలోచిస్తే తమస్సు యొక్క అర్థము శక్తి. రజస్సన సాధన, సత్తన జ్ఞానము. ఈ మూడింటి న్యూనత లేదా వికృతావస్థ బంధకారకమైన అనేక చిక్కులు, కష్టములు, బాధలు ఉత్పన్నం కావడానికి కారణం. అందువలన ఎప్పుడైతే ఈ మూడింటి

స్థితి సంతోషజనక మగునో అప్పుడు త్రిగుణాతీతావస్థ లభిస్తుంది. మనం చక్కగా అర్థం చేసుకోవలసిన విషయం పరమాత్మ సృష్టి యందలి ఏ శక్తిగాని, పదార్థంగానీ, గ్రంధికి సహాయకములు, మణిపూర, అనాహత చక్రములు. బ్రహ్మగ్రంధికి సహాయకములు, విశుద్ధ, ఆజ్ఞాచక్రములు, హఠయోగ విధి ననుసరించి షట్చక్ర భేదనము జరుగుతుంది. షట్చక్ర భేదన విధికి సంబంధించి గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్ మొదటి భాగంలో విస్తృతంగా వివరింపబడింది. దానిని మరల వివరించుట అనవసరము, గాయత్రీ పంచముఖీ సాధనకు సంబంధించి విజ్ఞానమయ కోశమందలి గ్రంధి భేదన మొనరింప దగిన విజ్ఞానము వివరింపబడుతుంది.

రుద్ర గ్రంధి రేగుపండువలె మొనతేలి వుండి క్రింద పెద్దదిగా ఉండి గుంటతో గూడి, నలుపుకలసిన ఎరుపురంగులో వుంటుంది. ఈ గ్రంధిలో రెండు భాగాలుంటాయి. దక్షిణ భాగమును రుద్రుడనీ, వామ భాగమును కాళి యనియు పిలుస్తారు. దక్షిణ భాగమందలి అంతరంగ గహ్వరమున ప్రవేశించి చూస్తే పై భాగంలో తెల్లరంగు గల చిన్ననాడి తేలికపాటి శ్వేత రసమును ప్రవహింపజేస్తూ వుంటుంది, ఒక తంతువు వంకరగా పసుపుపచ్చ రంగులా జ్యోతివలెప్రకాశిస్తూ వుంటుంది. మధ్య భాగముననొక నల్లని రంగు నాడి సర్పమువలె, మూలాధారము నుండి, చుట్టు చుట్టుకొని ఉంటుంది. ప్రాణవాయువు యొక్క జవము (వేగము) ఈ భాగంతో కలిస్తే దాని నుండి డిమ, డిమ ధ్వని వస్తుంది. రుద్రగ్రంధి యొక్క అంతరిక స్థితిని గమనించి ఋషులు రుద్రుని సుందర చిత్రమును రూపొందించారు. మస్తకముపై గంగాధార, జటనుచంద్రుడు, కంఠమున సర్పము, డమరుకము యొక్క డిమ డిమ ధ్వానము, పై భాగంలో త్రిశూల రూపముగల ఆకృతిని రూపొందించి భగవానుడైన శంకరుని ధ్యానించుటలోఒక సుందర చిత్రం తయారయినది. ఆ చిత్రమందు అలంకారికరూపమున, రుద్ర గ్రంధి యొక్క వాస్తవికత రూపొందించ బడినది. ఆ గ్రంధికి ఎడమ ప్రక్క దాని వాయుశృంఖలలు, కోన, స్ఫులింగ, తరంగ నాడులు ఏ స్థితిలోనున్నవోవాని అనురూపమున కాళి యొక్క సుందర చిత్రమును సూక్ష్మ దర్శనము గల ఆధ్యాత్మిక చిత్రకారులు రూపొందించారు.

విష్ణు గ్రంధి యొక్క వర్ణము, గుణములు, ఆకారము, ఆంతరిక స్థితి, ధ్వని, ఆకృతి వీటన్నింటినీ విష్ణుమూర్తి యొక్క చిత్రము నుండి సహజముగా గ్రహించవచ్చు. నీలవర్ణము, గోళాకారము, శంఖధ్వని, కౌస్తుభమణి, వనమాల. ఈ చిత్రము విష్ణుగ్రంధి యొక్క సహజ ప్రతిబింబమే.

మనుష్యుని ముందునుంచి చూస్తే ఒక రకంగాను, వెనుక నుంచి చూస్తే ఒక రకంగాను ఆకృతి మనకు కనిపిస్తుంది. అదే విధంగా ఒకే గ్రంధిని కుడివైపు నుండి చూస్తే పురుషత్వము, ఎడమవైపు నుండి చూస్తే స్త్రీత్వము ప్రధానంగా కనిపిస్తుంది. అందువలన ఒకే గ్రంధిని రుద్ర గ్రంధి గాను, శక్తి గ్రంధిగాను, పిలుస్తారు. విష్ణువులక్ష్మి, బ్రహ్మ-సరస్వతి విషయం కూడ ఇంతే.

బ్రహ్మ గ్రంధి మస్తిష్క మధ్యంలో ఉన్నది. దానిపైన సహస్రార కమలమున్నది. ఆ గ్రంధిపై నుంచి చతుష్కోణము గాను, క్రింది నుండి వెడల్పుగా వ్యాపించి కనిపిస్తుంది. అందువల్లనే సహస్ర ఫణ నాగశయ్యపై శయనించిన విష్ణుభగవానుని నాభి కమలము నుండి ఉత్పన్నుడైన చతుర్ముఖ బ్రహ్మచిత్రము రూపొందించబడినది. వామ భాగమందుఇదే గ్రంధి చతుర్భుజియగు సరస్వతి, వీణా ఝుంకారమున ఓంకార ధ్వని ఇచ్చట సతతము వినిపిస్తుంది.

ఈ మూడు గ్రంధులు నిద్రాణంగా ఉన్నంతకాలము బంధింపబడి యున్న జీవుడు, సాధారణ దీన హీన దశయందు పడియుండి, అశక్త, అభావ, అజ్ఞాతుడై నానా ప్రకారముగా దుఃఖితుడై యుంటాడు. ఎప్పుడైతే ఈ గ్రంధులు విడివడటం ప్రారంభమవుతుందో, అప్పుడు వాని వైభవం బయట పడుతుంది. ముడుచుకున్న మొగ్గలో రూపం వుండదు. సౌందర్యం ఉండదు. ఆకర్షణ వుండదు. ఎప్పుడైతే మొగ్గ వికసించటం ప్రారంభిస్తుందో, పుష్పరూపంలో ప్రకటిత మవుతుందో, అప్పుడు ఒక సుందర దృశ్యం కన్నుల విందుచేస్తుంది. ఎప్పటి వరకు ఖజానా తాళం వేయబడి ఉంటుందో, సంచిమూత బిగించబడి యుంటుందో అప్పటివరకు దరిద్రం దూరం కాదు. ఎప్పుడైతే రత్నరాసులు నిండిన భాండారం తెరువబడుతుందో, అమృతవైభవం మీద స్వామిత్వ ప్రాప్తికలుగుతుంది.

రాత్రి కమలము కుశితమై వుంటుంది. అందులోనే తుమ్మెద బందీగా ఉంటుంది. ప్రాతఃకాలములోకమలం విచ్చుకోగానే భ్రమరం బంధ విముక్తిని పొందుతుంది. ఈ మూడుమొగ్గలు, మూడు గ్రంధుల జీవుడనే భ్రమరాన్ని ఖైదుచేసి ఉంచుతాయి. ఎప్పుడైతే మొగ్గలు విచ్చుకొని విరులు విరబూస్తాయో అప్పుడు జీవునకు తనంతతానే బంధ విముక్తి కలుగుతుంది. ఈ రత్నరాసులున్న భాండారము హస్తగత మవుతుంది.

పక్షి తన ఛాతీయందలి వేడిమితో గ్రుడ్లనుపొదుగుతుంది. పొయ్యివేడిమీద అన్నం ఉడుకుతుంది. సూర్యుని వేడిమితో, వృక్ష, వనస్పతులు ఫలిస్తాయి. తల్లి బిడ్డను నవమాసములుధరించి, పోషించి జీవన ధారణ చేసే స్థితిరాగానే బిడ్డను ప్రసవిస్తుంది. విజ్ఞానమయ కోశమునకు సంబంధించిన ఈ మూడు గ్రంధులు గూడ తపస్సు యొక్క వేడిమితో పక్వమవుతాయి. తపము ద్వారా బ్రహ్మ, విష్ణువు, మహేశ్వరుడు, సరస్వతి, లక్ష్మి, కాళి, అందరికీ పరిపక్వత కలుగుతుంది. ఈ శక్తులు సమ దర్శనము కలవి. వారికి ఎవరిమీద ద్వేషంగానే, ప్రేమగానీ ఉండదు. రావణుని వంటి అసురునికి గూడ శంకరుని వరదానం లభించింది. ఎందరో దేవతలు గూడ సాఫల్యము పొందలేక పోయారు. ఇందు సాధకుని పురుషార్థమే ప్రధానము. శ్రమ, ప్రయత్నము అనేవి పరిపక్వమైనపుడు సాఫల్యము కలుగుతుంది.

రుద్ర, విష్ణు, బ్రహ్మ గ్రంధులనువిడదీయుటకు గ్రంధి యొక్క మూల భాగమున నివసించే బీజశక్తుల సంచారం జరుగుట అవసరము, రుద్రగ్రంధి క్రింది భాగమున రేగి

కొమ్ము వంటి ఒకసూక్ష్మప్రాణం అభిప్రేరితమై వుంటుంది. దీనిని "క్లీం" బీజమని పిలుస్తారు. విష్ణుగ్రంధికి మూలమున "శ్రీం" బీజము నివశిస్తుంది, బ్రహ్మ గ్రంధి క్రింది భాగమున "హ్రీం" తత్వం వుంటుంది. మూల బంధము వేసి కూర్చుంటే ఒకవైపునుండి అపానము, రెండవ వైపునుండి కూర్మ ప్రాణము, చిమటా (పటకారువంటిది.) లాగా తయారై, రుద్రగ్రంధిని పట్టుకుని రేచక ప్రాణము ద్వారా నొక్కుతుంది. అందువల్ల పుట్టిన వేడిమితో "క్లీం బీజము జాగృత మవుతుంది. ఆ రేగి కొమ్ము ఆకృతిగల బీజము ధ్వనితోపాటు రక్తవర్ణ ప్రకాశ జ్యోతితో స్పష్ట రూపమున కనిపిస్తుంది.

ఈ జాగృతి "క్లీం' బీజము యొక్క పై మొనతో గుచ్చబడుతుంది. ఏ వస్తువునైనా రంధ్రం పొడవాలంటే తీక్షణమైన మొనగల వస్తువుతో గ్రుచ్చినట్లుగానే ఈ విధమైన వేధన సాధనగా ఈ కుంచక క్రియ (గుచ్చుట) తెలియ బడుతుంది. మూల కేంద్రమందు "క్లీం" బీజము యొక్క పై మొనచే వికసితమై దాని ఆకృతి, నడక సర్పరూపాన్ని పొందుతుంది. ఈ తాడిత ప్రవాహమునే శంభుని గళమందు బుసకొట్టు సర్పంగా వర్ణించారు. అగ్ని పర్వతం పగిలి, దాని ఉన్నత శిఖరంపైని ధూమముతో గూడిన అగ్ని ప్రజ్వరిల్లునట్లు, రుద్రగ్రంధిపై భాగమునందు "క్లీం" బీజము యొక్క అగ్ని జిహ్వ కనిపిస్తుంది. దీనినే కాళికాదేవి నోటి నుండి వెలికి వచ్చిన నాలుకగా వర్ణించారు.

మూల బంధముఅపాన, కూర్మ ప్రాణముల దెబ్బలతో (పీడనముతో) జాగృతమై "క్లీం" బీజము పొడవడంతో మెల్ల మెల్లగారుద్రగ్రంధి శిధిలమై మొగ్గవిరిసి పూవైనట్లు వికసిస్తుంది. ఈ తామరపూవు వికసించడాన్నే పద్మాసనమని పిలుస్తారు. దేవతలు కమలాసనముపై విరాజమాన మయ్యే చిత్రముల తాత్పర్యము ఈ వికసిత రూప కమలమే.

సాధకుని ప్రయత్నంవల్ల వికసించిన రుద్రగ్రంధి మూడవ భాగము ప్రకటితమైనప్పుడు సాక్షాత్తు రుద్రునియొక్క కాళియొక్క లేక రక్త వర్ణ సర్పముతో సమానమై వికసిస్తున్న "క్లీం" ఘోషతో కూడిన అగ్ని శిఖయొక్క సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. ఈ రుద్ర జాగరణము సాధకుని యందు అనేక విధములైన గుప్తశక్తులతో కూడి వుంటుంది. ప్రపంచమందలి అన్ని శక్తులకును మూల కేంద్రము రుద్ర గ్రంధియే. దీనినే రుద్రలోకమనీ, కైలాసమని పిలుస్తారు. ప్రళయకాలమందు విశ్వసంచాలనీ శక్తి వ్యయమగుచూ, సంపూర్ణముగా శిధిలమై సుషుప్తావ్యస్థను పొందినప్పుడు రుద్రుని తాండవ నృత్యం జరుగుతుంది. రుద్రశక్తి నశించడంవల్ల జీవుడు, పదార్థము మృతి చెందడం జరుగుతుంది. అందువలననే రుద్రుని చూచిన మృత్యువును చూచినట్లు తలంప బడుతుంది.

విష్ణుగ్రంధిని జాగృత మొనర్చుటకు జాలంధర బంధము వేయుట వలన సమాన ఉదాన ప్రాణముల ద్వారా కలిగిన ఒత్తిడివల్ల దాని మూల భాగమందలి. "శ్రీ" బీజం జాగృత మవుతుంది. ఇది గుండ్రని బంతివలె తన చుట్టు తాను తిరుగుతూ వుంటుంది. ఈ పరిభ్రమణంతోపాటు సన్నగా ధ్వని వినిపిస్తుంది. దివ్య శ్రోత్రములకు ఆ ధ్వని "శ్రీం" అని తెలుస్తుంది.

"శ్రీం" బీజము విష్ణు గ్రంథి చుట్టూ భ్రమణమువలె తిరుగుతూ వుంటుంది. దానిని భ్రామరీ అంటారు. వివాహమందు వధూవరులు చేయు పరిభ్రమణము దేవాలయములందు, యజ్ఞశాలలకుచేసే ప్రదక్షణలు ఈ భ్రామరీ క్రియ యొక్క రూపములే. విష్ణువు చిటికెన వ్రేలిపైన, సుదర్శనచక్రము తిరుగుట యనునది యోగులు సూక్ష్మదృష్టితో "శ్రీం" బీజము, విష్ణు గ్రంథి చుట్టూ పరిభ్రమించుట గమనించి రూపొందించిరి.

పూరక ప్రాణాయామము యొక్క ప్రేరణతో సమాన, ఉదానవాయువుల ఒత్తిడితో, జాగృతమయ్యే "శ్రీం" బీజముతో విష్ణుగ్రంథి యొక్క బాహ్య ఆవరణము యొక్క మధ్య పరిధియందు భ్రామరీ క్రియ జరుగుతుంది. దాని గుంజనము (ధ్వని) వలన లోపలి భాగము చైతన్యవంతమవుతుంది. ఈ చేతనత యొక్క విద్యుత్తరంగములు పక్షి రెండురెక్కలు పైకెత్తినట్లు పైకి లేస్తాయి. ఈ గతి ఆధారంగా తీసికొని విష్ణుమూర్తి వాహనము గరుడుడని నిర్ధారణ చేశారు.

ఈ సాధన వలన విష్ణుగ్రంథి విడిపోయి సాధకుని మానసిక స్థితి ననుసరించి, విష్ణువు లేదా లక్ష్మి పసుపు పచ్చని అగ్ని శిఖతో సమానమైన జ్యోతిపుంజము సాక్షాత్కరిస్తుంది. విష్ణువు యొక్క పీతాంబరము ఈ పీత వర్ణజ్యోతి పుంజమునకు ప్రతీక. ఈ గ్రంథి వికసించుటయే వైకుంఠము లేదా స్వర్గము అనంతైశ్వర్యమునకు కేంద్రముగా భావింపబడుతుంది. అక్కడ సర్వోత్కృష్ట సాధనములేవైతే ఉన్నవో అవి అన్నీ లభిస్తాయి. విష్ణుగ్రంథి వైభవమునకు కేంద్రము. అది వికసించినంతనే, విశ్వమందలి ఐశ్వర్యముపై సంపూర్ణమైన అధికారము లభిస్తుంది.

విష్ణు గ్రంథి మస్తిష్క మధ్య భాగమున సహస్రదళ కమలచ్ఛాయ యందు అవస్థితమై యున్నది. దానినే అమృత కలశమందురు. సురలోక మందలి అమృత కలశమును సహస్ర ఫణములు (వేయిపడగలు) కల్గిన శేషనాగు రక్షిస్తున్నట్లు చెప్పబడింది. ఈ అభిప్రాయము బ్రహ్మ గ్రంథి వలన కలిగింది.

ఉడ్డీయాన బంధము వేసికొని వ్యాన, ధనుంజయముల ద్వారా (ప్రాణములు) బ్రహ్మ గ్రంథి పక్వము చేయబడుతుంది. ఈ పరిపక్వత వలన మూలాధారమందు వసించు హ్రీం శక్తి జాగృతమవుతుంది. దీని గతిని ప్లావనీ అంటారు. నీటిలో అలలు పుట్టినట్లు నిరంతరము ముందుకే పోవు ఈ ప్రకారమైన హ్రీం బీజము యొక్క ప్లావినీ గతి బ్రహ్మ గ్రంధిని దక్షిణాయనము నుండి ఉత్తరాయణము వైపు ప్రేరేపిస్తుంది. ఈ చతుష్కోణ గ్రంధిపై బాగమందు హ్రీంతత్వము ఆగి, ఆగి, ముడుల వలె తయారు కాబడి ముందువైపునకు పోయి చివరకు చుట్టు తిరిగి తను బయలు దేరిన చోటునకు తిరిగి వస్తుంది.

ముడుల మీదుగా క్రిందికీ, పైకీ తిరిగే ఈనడక ఆధారంగానే మాల యొక పూసలు రూపొందింపబడ్డాయి. 108 ముడుల దాటితే ఒక మాల పూర్తి అవుతుంది.

అందువల్ల జపమాల యందు 108 పూసలు ఉంటాయి. ఈ హ్రీంశక్తియొక్క తరంగములు హంధర గతిలో హంసవలె నడుస్తాయి. అందువలననే బ్రహ్మకు, సరస్వతికి వాహనము హంసగా తెలియబడింది. వీణా తంత్రుల ధ్వనితో పోలి, హ్రీం శబ్దము సరస్వతి వీణగా చెప్పబడింది.

కుంభక ప్రాణాయామము యొక్క ప్రేరణతో హ్రీం బీజం యొక్క ప్లావనీ క్రియ ప్రారంభ మవుతుంది. అప్పుడది బ్రహ్మరూపమున, సరస్వతి రూపమున లేదా శ్వేతవర్ణ ప్రకంపిత శుభ్రజ్యోతి శిఖరాగ్రమున సాక్షాత్కారం జరుగుతుంది. ఈ స్థితి బ్రహ్మజ్ఞానము, బ్రహ్మప్రాప్తి, ఆత్మజ్ఞానము, బ్రహ్మీస్థితి అని చెప్పబడింది. బ్రహ్మలోకమనీ, గోలోకమనీ దీనినే అంటారు. ఈ స్థితి లభించిన సాధకుడు, జ్ఞాన బలముతో పరిపూర్ణుడగును. అతనికి ఆత్మిక శక్తులు జాగృతమై పరమేశ్వరుని సమీపమునకు చేరుకుంటాడు. అతని తండ్రి యొక్క ఉత్తరాధికారము అతనికి లభిస్తుంది. బ్రాహ్మీస్థితి యొక్క అనంతమైన బ్రహ్మానందము కలుగుతుంది.

హఠయోగ సమ్మతమైన షట్చక్ర భేదనము లేక సహ యోగముతో గ్రంధి భేదనము, రెండు ఒకే స్థితి, సాధకుని స్థితి ననుసరించి ఈ రెంటితో విజ్ఞానమయ కోశమును పరిష్కరింపవచ్చును.

ఆనందమయ కోశము

గాయత్రి యొక్క ఐదవ ముఖము ఆనందమయ కోశము. ఈ ఆవరణమున ప్రవేశించినంతనే ఆనందము లభించును. అందు శాంతి, సువ్యవస్థ, స్థిరత్వము, నిశ్చింత మొదలైన అనుకూల పరిస్థితులు లభించును, భగవద్గీత యందలి ద్వితీయా ధ్యాయములో "స్థిత ప్రజ్ఞుని" "సమాధిస్థుని" వర్ణించిన పరిభాష, అందు చెప్పబడిన గుణ, కర్మ, స్వభావములు "ఆనందమయి" స్థితియందు కలుగుతాయి. ఆత్మిక పరమార్థముల సాధనయందు మనోయోగ పూర్వకంగా సంలగ్నుడు కావడంవల్ల ప్రాపంచిక ఆవశ్యకతలు చాల పరిమితంగా ఉంటాయి. వాని ప్రాప్తికొరకు బాధకలగదు. తన శారీరక, మానసిక స్వస్థత ద్వారా జీవనోపయోగమునకు కావలసిన వస్తువులు తగినంత పరిణామములో సులభంగా సంపాదించుకొన గలుగుతాడు.

ప్రకృతి యొక్క మార్పులు, విశ్వ వ్యాప్తంగా ఉన్న మిట్ట పల్లములు, కర్మల యొక్క గంభీరగతి, ప్రారబ్ధ భాగము, వస్తువులనశ్వరత, వైభవము యొక్క చంచల, చపలత్వము మొదలైన కారణముల వలన అస్తవ్యస్త పరిస్థితులు ఎదురై ఇబ్బందులను కలుగజేస్తాయి. వానిని అతడు మందహాసముతో ఎదుర్కొన గలుగుతాడు. ప్రభువు ఈ ప్రపంచములో ఎటువంటి వెలుగు నీడల యొక్క దాగుడు మూతలాడు తున్నాడోచూచి ఆనందిస్తాడు. ఒకప్పుడు ఆనందము, ఒకప్పుడు దుఃఖము ఒకప్పుడు వైభవము, ఒకప్పుడు దారిద్ర్యము, ఒకప్పుడు, యౌవనము, ఒకప్పుడు వృద్ధాప్యము, ఒకప్పుడు జన్మ, ఒకప్పుడు మృత్యువు, ఒకప్పుడు ఉప్పగా, మరొకప్పుడు తీయగా ఉండే, ఈ రంగుల

ప్రపంచము ఎంత విలక్షణము ? పగలు గడిచి పోగానే రాత్రి వస్తుంది. రాత్రి గడవగానే నూతన ప్రభాతం ప్రవేశిస్తుంది. మబ్బులు ముసిరినట్లు వెలుగునీడలు వెంట వెంటనే వస్తూంటాయి. ఇదంతా బాలక్రీడగాక మరేమిటి ?

ఆనందమయ కోశంలో అడుగుపెట్టిన జీవుడు తన వెనుకటి నాలుగు శరీరములు, అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ కోశములను గురించి బాగుగా అవగాహన చేసికొని వాని అసంపూర్ణత, ప్రపంచం యొక్క పరివర్తన శీలత రెండింటి సమ్మేళనంద్వారా ఒక విషాక్త వాయువు పుట్టి, జీవుల పాపతాపములను, నల్లటి ధూళితోకలుషితం చేస్తుంది. ఈ రెండు పక్షములు, గుణదోషములను తెలిసికొన్న తర్వాత వానిని విడివిడిగా ఉంచితే, తుపాకి మందును తాకకుండా ఉంచితే విస్ఫోటకం కలుగనట్లుగా ఉంటాయి. అది తెలిసి అతడు తన దృష్టి కోణమున దూరదృష్టి, సాత్వికత, సూక్ష్మదార్శనిక శక్తులకు ప్రాధాన్యత నిస్తాడు. దాని ననుసరించి అతడు ప్రాపంచిక సమస్యలను బహు తేలికగా మహత్వ హీనంగా తెలిసి కొంటాడు. ఏ సమస్యలను గురించి సాధారణ మానవుడు దుఃఖితుడవుతాడో అట్టి వానిని అతడు వినోదంగానే కొట్టిపారేస్తాడు. ఆత్మిక భూమిక యందు తనకు తాను దృఢమైన స్థావరాన్ని ఏర్పాటు చేసుకొని సంతోషాన్ని, శాంతిని అనుభవిస్తాడు.

గీత యొక్క రెండవ అధ్యాయంలో కృష్ణభగవానుడు చెప్పినట్లు, స్థిత ప్రజ్ఞుడు తనలోని ఆత్మస్థితిని సదా స్మరిస్తాడు. సుఖ, దుఃఖములను సమముగా భావిస్తాడు. ప్రియవస్తువులపై రాగమును, అప్రియ వస్తువులపట్ల ద్వేషమును పొందడు. ఇంద్రియములను, ఇంద్రియముల వరకే పరిమితం చేస్తాడు. వాటి ప్రభావము ఆత్మపై ఉండదు. తాబేలువలె తన అంగములను ముడుచుకొని లోపలికి లాగుకోగలుగుతాడు. తన కామనలను, లాలసలను ప్రపంచము లోనికి విస్తరింపనీయక, తన అంతరభూమిక యందే నిలుపుతాడు. వాని మానసిక స్థితి యోగివలె బ్రహ్మ భూత జీవన్ముక్తుని వలె సమాధి స్థితిగా పిలుస్తారు.

ఆనందమయ కోశము యొక్క స్థితి ఐదవ భూమిక. దీనినే సమాధ్యవస్థగా పిలుస్తారు. సమాధి అనేక ప్రకారములుగా ఉంటుంది. కాష్ఠ సమాధి, భావసమాధి, ధ్యాన సమాధి, ప్రాణ సమాధి, సహజ సమాధి మొదలైన 27 సమాధులు చెప్పబడ్డాయి. మూర్ఛ, క్లోరోఫారం మొదలైన మత్తు పదార్థముల వల్ల వచ్చే జడత్వమునుకాష్ఠ సమాధి అంటారు. భావాతి రేకమువలన శారీరక చేష్టలు సంజ్ఞాశూన్యములైన దానిని భావసమాధి అంటారు. ధ్యానమందలి గాఢ తన్మయత్వము వలన అదృశ్య నిరాకార శక్తి సాకారముగా కనుపించిన దానిని ధ్యానసమాధి అంటారు. ఇష్టదేవత యొక్క దర్శనము దేనివలన కలుగుతుందో అట్టి ధ్యాన సమాధ్యవస్థ యందు ఎట్టి అవస్థ కలుగుతుందీ అంటే తాను దివ్య నేత్రములతోధ్యానం చేస్తున్నాడో చర్మ చక్షువులతో స్పష్ట రూపంతో ఫలానా ప్రతిమను చూస్తు.న్నాడో అర్థం కాదు. ప్రాణ సమాధి, బ్రహ్మరంధ్రమందు ప్రాణములను ఏకత్రిత మొనరించుట వలన కలుగుతుంది. హఠయోగి ఈ సమాధి ద్వారా చాలా కాలము

మృతకళేబరము వలె శరీర స్థితిని పొంది మరల జీవించగలడు, తాను తానుగా బ్రహ్మమున లీనమైన అవస్థను బ్రహ్మసమాధి అంటారు.

ఈ విధమైన 27సమాధులలోనూ ప్రస్తుత దేశకాల పరిస్థితులలో సహజ సమాధి సులభము, సుఖ సాధ్యము కూడా. మహాత్ముడైన కబీరు, సహజ సమాధికి ఉన్నత స్థానము నిచ్చాడు. తన అనుభవంతో. సహజ సమాధి సులభమని గ్రహించి తన అనుయాయులను ఈ సాధన చేయవలసినదిగా ప్రేరేపించినాడు.

కబీరు వచనములు

సాధో సహజ సమాధి భలీ ।
గురు ప్రతాపభయో, జాదిన తే సురతిన అనతచలీ ॥

ఆంఖ్ న మూంద్, కాన్ న రూంద్, కాయాకష్టనధారూ
ఖులేనయనసే హఁస్ హఁస్ దేకూ, సుందర రూప నిహారూ ॥

కహూసో, ఈనామ్, సున్ సోఈ సుమిరన్, ఖాఉ సోయి పూజా
గృహ ఉద్యాన్, ఏక్ సమదేఖూ, భావమిటా ఊ దూజా ॥

జహ జహ జాఉ సో ఈ పరి క్రమా జో కుఛ్‌కర్ సోసేవా
జబ్ సో ఊ తబ్, కరూదండవత్ పూజా ఔర్ న దేవా ॥

శబ్ద నిరంతర మను ఆరాతా, మలిన వాసనా త్యాగీ
బైఠత, ఉఠత, కబహూనా౯ విసరే౯ మిసితాడీలాగీ ॥

కహై, కబీరు, వహ అన్మని రహతీ సోఈ ప్రకటకర్‌గాఈ
దుఃఖ సుఖకే-ఏక్ పదే పరమ సుఖతేహి సుఖ్‌రహ సమాఈ ॥

పైన చెప్పబడిన పదములలో సద్గురు కబీరు సహజ సమాధి స్థితిని స్పష్టంగా తెలిపారు. ఆ సమాధి సహజము సర్వ సులభము. సర్వసాధారణంగా అందరి సాధనా శక్తిలో తగినంతగా ఉంటుంది. అందువల్లనే దానికి సహజ సమాధి అనేపేరు వచ్చినది. హఠయోగ సాధనలు కష్టం. అట్టి అభ్యాసాలు చేస్తూ సమాధి వరకు పోవడం, చాల కఠినమైన పద్ధతి. చిరకాల తపశ్చర్య, షట్కర్మలతోడి శ్రమ సాధ్య సాధన, అందరికీ సులభం కాదు. అనుభవం కల గురు సమ్ముఖమున నిలిచి, విశేష సావధాన పూర్వకంగా కష్టపడి సాధనచేయాలి. మధ్యలో అట్టి సాధనలను ఆపివేస్తే, సంకటములు కూడ కలుగవచ్చు. భ్రష్టయోగి కావచ్చు, భయంకర రూపం దాల్చవచ్చు. కబీరు సహజ యోగానికి పెద్దపీట వేశారు. సహజ యోగం యొక్క తాత్పర్యము సిద్ధాంతమయ జీవనము, కర్తవ్యపూర్ణ కార్యక్రమము. ఇంద్రియ భోగములు. పాశవిక ప్రవృత్తులు, కామక్రోధలోభ మోహములకు సంబంధించిన తుచ్ఛమైన కోరికలు వీని వలన ప్రేరితులై, సాధారణ పద్ధతిలో జనులు తమ కార్యక్రమములను నిర్ధారణ చేస్తారు. అందువల్ల తరచుగా కష్టాల పాలవుతూ ఉంటారు.

సహజ సమాధి, అనేక విధములుగా గల యోగ సాధనలలో ఒకటి. దీని విశేషము, సాధారణ రీతిలో ప్రాపంచిక కార్యక్రమములను చేస్తూనే, సాధనకూడ చేసుకోవడం. అట్టి వ్యక్తి జీవితమందలి సామాన్య ప్రాపంచిక కార్యములను, కర్తవ్యములను యజ్ఞకర్మ, ఈశ్వరీయ ఆజ్ఞాపాలన దృష్టితోచేస్తాడు. భోజనముచేయుట యందు భగవంతుడిచ్చిన శరీరాన్ని యథారీతి నుంచుటకు మాత్రమే భోజనం చేస్తున్నానని భావన యుంటుంది. తినే పదార్థాల రుచిని గమనించడు. అది తినడం ఆరోగ్యకరమా ? కాదా ? అనే విషయం మాత్రమే ఆలోచిస్తాడు. కుటుంబపాలన, పోషణ విషయంలో పరమాత్మ రచించి ఇచ్చిన సురమ్య ఉద్యానవనానికి మాలిగా తన్నుతాను భావిస్తాడు. కుటుంబాన్ని తన సంపత్తిగాఎన్నడూ భావించడు. జీవికోపార్జనకు ఈశ్వర ప్రదత్త ఆవశ్యకతలను పూర్తిచేయడానికి ఒకపునీత సాధనా మాత్రంగా ఆలోచిస్తాడు. ధనవంతుడు కావటానికి ఎట్టి ప్రయత్నంచేయడు. మాటలు చెప్పడం, ప్రయాణాలు, అన్నపానాలు, నిద్ర, జీవికోపార్జన, ప్రేమ, ద్వేషము మొదలైన అన్ని పనులు చేసేముందు పరమార్థమునకు, కర్తవ్యములకు ప్రాధాన్యత నిస్తూ సమస్త సాధారణ కార్యక్రమములను కూడ యజ్ఞంగా భావిస్తాడు.

ఎప్పుడు ప్రతి పనికీ మూలమునందు, కర్తవ్య భావనకు ప్రాధాన్యత ఉంటుందో అప్పుడు ఆ పనులు ప్రముఖ పుణ్యకార్యములవుతాయి. సద్బుద్ధితో సద్భావముతో చేసే పనుల ద్వారా తనకు ఇతరులకు కూడా సుఖ శాంతులు కల్గుతాయి. అట్టి సత్కార్యములు ముక్తి ప్రదములు, బంధములలో పడనీయవు. సాత్విక సద్భావనలు, దేశసేవ, పవిత్ర ఆకాంక్షలతో జీవన సంచాలన చేయుట యందు కొద్ది రోజులలోనే అట్టి నీతి, కార్య ప్రణాళిక అభ్యాసమవుతుంది. అభ్యాసమందు ఏవస్తువులు వస్తాయో అవి ప్రియములవు తాయి. వానిలో రుచి కనిపిస్తుంది. రుచి కలిగి, చెడు చేసే డబ్బుఖర్చు చేసే, ప్రత్యక్షంగా హానికరమైన, కష్టసాధ్యమయిన నిషాపదార్థాలు అలవాటు తేలికగానే అవుతాయి. కాని ఆ అలవాట్లను తేలికగా వదిలించుకోలేము. తామసిక తత్వమే అభ్యాసంతో ఇంత ప్రాణ ప్రియమైతే, సాత్విక తత్వము అంతకంటే ప్రాణ ప్రియం కావడంలో ఆశ్చర్యమేమీ లేదు.

సాత్విక సిద్ధాంతములను జీవనాధారము చేసుకోవడం, వానిని అనుసరించి పని చేయడం ఆత్మ యొక్క సత్ తత్వమందు రమించుట యందు అభ్యాసమవుతుంది. ఎప్పుడు ఇట్టి అభ్యాసము పరిపక్వమవుతుందో అప్పుడు సహజయోగము యొక్క రసాస్వాదన జరుగుతుంది. అందు ఆనందము కలుగుతుంది. ఎప్పుడుఎక్కువ దార్ఢ్యము **(Strength)** శ్రద్ధ, విశ్వాసము, ఉత్సాహము, సాహసములలో సత్పరాయణత యందు, సిద్ధాంత సంచాలిత జీవనమందు సంలగ్నమగునో అప్పుడు అతని స్థితికి స్థాయీ వృత్తి **(balance)** కలుగుతుంది. అందు తన్మయత్వం నిలుస్తుంది. ఒక దివ్య ఆవేశంతో కప్పబడిన అతనికి మత్తు, ప్రసన్నత, సంతుష్టి అసాధారణ రీతిలో కలుగుతుంది. ఈ స్థితినే సహజ యోగ సమాధి స్థితిఅని, సహజ సమాధియని పిలుస్తారు.

కబీరు, అట్టి సమాధినే పై పదంలోవర్ణించాడు. "హే సాధూ ? సహజ సమాధి శ్రేష్ఠమయినది. ఏరోజు గురు కృప కలిగినదో, ఏరోజు ఆ స్థితి కలిగిందో ఆరోజు నుండి జ్ఞప్తి ఇంకోచోటికి మారటంలేదు. చిత్తము డోలాయమానం కావడం లేదు. నేను కళ్ళు మూసికొని, చెవులుమూసికొని, హఠయోగానికి సంబంధించిన ఎటువంటి కఠిన సాధనలు చేయడంలేదు. నేను కళ్ళు తెరుచుకొనే యున్నాను. నవ్వుతూ, నవ్వుతూనే పరమాత్మ కృతమైన సుందర రూపాన్ని (విశ్వమును) చూస్తున్నాను. నాప్రతిమాటా నాకు జపమే. నేను వినేదంతా స్మరణమే నేను భోజనం చేయడం, నీరుత్రాగడమే పూజ. ఇంటినీ, అడవినీ ఒకే విధంగా చూస్తున్నాను. అద్వైతాన్ని అర్థం చేసుకున్నాను. నేను నడవడమే ప్రదక్షిణ. నేను చేసే ప్రతిపని సేవయే. నేను నిద్ర పోవడమే నాప్రణామము. నేను ఒకరిని వదిలి అన్య దేవతలను పూజింపను. మనస్సునందలి మలిన వాసనలను వదలి, నిరంతరము శబ్దమందు అంతఃకరణ యొక్క ఈశ్వరీయ వాణిని వినుటలో నిమగ్నమై ఉంటాను. ఆ నిష్ఠవలన క్షణం గూడ మరుపు అనేది లేదు. నా ఈ అన్మనిస్థితి హర్షశోకములకు అతీతమైనది. అది ప్రకటించుటకే పాడాను. సుఖ దుఃఖములకు అతీతముగా ఏ స్థితి ఉన్నదో, అట్టి పరమ సుఖంలో నేను పూర్తిగా మునిగి యున్నాను.

ఏ సహజ సమాధి ఆయనకు కలిగినదో, అది శబ్దమందు రతమై యున్నది. భోగ తృష్ణల, క్షుద్ర వృత్తులను పరత్యజించి అంతఃకరణ యందు ప్రతిక్షణము ధ్వనించు ఈశ్వరీయ శబ్దములను వింటున్నాడు. సత్యము దిశలో మాత్రమేనడుస్తూ, దైవీసంకేతాలను చూస్తున్నాడు. అతని జీవననీతి "శబ్దరతి". సహజ యోగి అట్టి పరమానందము యొక్క సహజ సమాధి యందుగల సుఖమును పొందును. అతని ఆశయములు ఉన్నతంగా ఉంటాయి దైవీప్రేరణ మీద నిర్భరమై ఉంటాయి. అందు వలననే అతని పనులన్నీ పుణ్యకార్యాలే అవుతాయి. చక్కెర బొమ్మ రూపమెట్లున్నా తనువెల్లా తీపి అయినట్లు, సద్భావనలు, ఉద్దేశ్యం పరాయణతలతోపాటుచేసే ప్రతి పనీ పైకి ఏ విధంగా కనుపించినా అది యజ్ఞరూపం కలిగి, పుణ్యంతో కూడి వుంటుంది. సత్య పరాయణులైన వ్యక్తులు ఏ పని చేసినా పెద్దదిగానీ, చిన్నదిగానీ, ఎక్కడికి పోయినా నిద్రించినా, చూచినా ఈశ్వరారాధనమే అవుతుంది.

స్వల్ప ప్రయాసతోనే సమాధి యొక్క శాశ్వత సుఖము ఉపలబ్దం కావాలనే కోరిక గలవారు ఆధ్యాత్మిక మార్గంలో పయనించేవారు జీవుని దృష్టికోణము ఉన్నతోద్దేశ్యములపై సంలగ్నము కావాలనీ, దైనిక కార్యక్రమములు సైద్ధాంతిక దృష్టితో నిర్ణయింపబడాలనీ కోరుకోవాలి. భోగములనువిడిచి యోగ మందు కోరికలను నిలపాలి, ఈ దిశయందు ఎవరు ఎంత ప్రగతి సాధిస్తారో వారు అంతటి పరిమాణంలో సమాధి యొక్క లోకోత్తర సుఖము యొక్క రసాస్వాదన చేస్తారు.

ఆనందమయ కోశ సాధన యందు ఆనందము యొక్క రసాస్వాదన జరుగుతుంది. ఈ ప్రకారమైన ఆనందమయీ సాధన యందు మూడు ప్రముఖ విధానములు ఈ క్రింద

ఈయబడినవి. ఈ మూడు ప్రముఖ సాధనలు కూడ చాల మహత్వ పూర్ణములు. అంతేకాక అవి చాలా సుగమం కూడానూ.

నాద సాధన

శబ్దమును బ్రహ్మమని పిలుస్తారు. అందుకు కారణం ఈశ్వరుని, జీవుని కలుపు శృంఖలా బంధముగా శబ్దము ఉపయోగించుచున్నది. సృష్టియొక్క ఉత్పత్తి కూడ శబ్దముచే ప్రారంభింప బడినది. పంచ తత్వములందు అన్నింటికన్నా ముందు ఆకాశ ముత్పన్నమైనది. ఆకాశము యొక్క తన్మాత్ర, శబ్దము, అనన్యములగు సమస్త పదార్థముల వలెనే శబ్దము కూడ రెండు విధములు. స్థూలమనీ సూక్ష్మమనీ సూక్ష్మశబ్దమును ఆలోచన యని, స్థూల శబ్దమును నాదమని పిలుస్తారు.

బ్రహ్మలోకము నుండి మన కొరకు ఈశ్వరీయ శబ్ద ప్రవాహము సదా ప్రవహించు చునే యుండును. ఈశ్వరుడు మనతో మాటలాడ కోరుచునే యుండును. కానీ మనలో కొద్దిమంది మాత్రమే వినకుతూహలముకలిగి యుందురు నిరంతరము ఈశ్వరీయ ప్రేరితమైనట్టి ఆలోచనాధార మనకెంతో కళ్యాణకారి యగును దానిని విని అర్థం చేసుకుని ఆవిధముగా మార్గములను నిర్ధారణ చేసికొనిన నిస్సందేహముగా జీవనోద్దేశము వంకకు ద్రుతగతిని ముందుకు నడవడం జరుగుతుంది. ఆ విచారధార మన ఆత్మ నుండి దుముకుచున్నది.

మన అంతఃకరణ ఒక రేడియోవంటిది. దాని ఎదురుగా తన వృత్తులను అంతర్ముఖం చేసుకొని, ఆత్మయందు, ప్రస్ఫుటితమగుచున్న దివ్య విచార లహరిని వినవచ్చును. ఈశ్వరీయ వాణిని మనము ప్రత్యక్షముగా వినవచ్చును. దీనిని ఆకాశవాణి యందురు. మనమేమి చేయదలచినాము ! దేనిని కాదు ? మన కొరకేది యుచితము ? ఏది అనుచితము ? దీని ప్రత్యక్ష సందేశము ఈశ్వరుని దిశ నుండే మనకు లభించును. అంతఃకరణ పిలుపు, ఆత్మ సందేశము, ఈశ్వరుని సందేశము, ఆకాశవాణీ విజ్ఞానము మొదలైన పేర్లతో ఈ ఆలోచనాధారను పిలుతురు. మన ఆత్మయాత్రను సుగమ మొనరించుకొనుటకు ఈ దివ్య సందేశమును వినుటలో కృతకృత్యులం కావాలి. అట్టివానిని ఆత్మదర్శి, ఈశ్వర పరాయణుడని పిలుతురు.

ఈశ్వరుడాతనికి బహు సమీపవర్తి. ఈశ్వరుని వాణి నాతడు విని, వానితో మాట్లాడగల్గును. ఈ దివ్యమైన కలయిక కొరకు చర్మ చక్షువులతో, చెవులతో పనిలేదు. ఆత్మకు సమీపమున కూర్చొని (ఉపాసనము) తన దివ్యములగు ఇంద్రియముల సహాయము వలన నీకార్యమును అతి సులభంగా నిర్వర్తింపగలుగును. ఇది అత్యంత సూక్ష్మ బ్రహ్మ శబ్దము. ఆలోచన ఎంత తడవు మసకగా కన్పించునో అంతవరకు కషాయ కల్మషమే. దివ్య సందేశము అతి స్పష్టముగా మనకు కన్పించు నపుడు మొదట తనకొరకుకర్తవ్య బోధ జరుగుతుంది. పాపపుణ్యముల సంకేతమీయబడుతుంది. చెడు పనిని చేయునప్పుడు లోపల భయము, అసహ్యము, లజ్జ, సంకోచము మొదలగునవి

కలిగినట్లే ఉత్తమ కార్యములను నిర్వర్తించు సమయమున ఆత్మ సంతోషము, ప్రసన్నత, ఉత్సాహము గలుగుట ఈ స్థితిని తెలియచేయును.

దివ్య సందేశము ముందుకుసాగి భూత, భవిష్యత్ వర్తమానముల జరుగు అన్ని సంఘటనలను తెలియజేస్తుంది, ఎవరి కొరకెట్టి మంతవ్యము (plan) తయారు చేయబడినది, భవిష్యమున ఎవరికెట్టి ఘటనలు జరుగును ఇటువంటి వన్నీ అతనికి తెలుస్తాయి. ఇంకను ఉచ్చస్థితికి చేరుకొనిన అనంతరము అతని కొరకు సృష్టియొక్క సర్వ రహస్యములు విపులీకరింపబడుతవి. అతని నుండి ఏ విషయము దాగదు. అతనికి ఇంతటి గొప్పజ్ఞానములభించిననూ దాని సుపయోగించుటలో ఎంతో సావధానముగా నుండును. బాల బుద్ధిగల జనులలో నిట్టి దివ్యజ్ఞానమే కలిగిన వారు దానిని గారడీ ఆటవలె నాశనం చేస్తారని అధికారులైన పురుషులు తమ ఇట్టి శక్తిని ఎవరికీ పరిచయం చేయరు. దానిని ప్రాపంచిక విషయముల నుండి పూర్తిగా రక్షించి ఇతరుల ఆత్మోన్నతికై వినియోగింతురు.

శబ్ద బ్రహ్మము యొక్క రెండవ రూపము (ఆలోచనా సందేశము) నందుకొంత సూక్ష్మమైనది నాదమగును. ప్రకృతి అంతరాళమందు ఒక ధ్వని నిరంతరము ఉత్పత్తియగుచుండును. దాని ప్రేరణతోడి, అఘాతముల (దెబ్బల) ద్వారా పరమాణువుల యందు గతి యుత్పన్న మగును. సృష్టియొక్క సమస్త క్రియారూపములు దాని ననుసరించి జరగుచుండును. అది ప్రారంభమందు "ఓం", ఆ ఓంకారము ఎటులెటుల, అన్యతత్వముల యొక్క క్షేత్రములందు ప్రవేశించునో, అటులటుల దాని ధ్వని యందలి అంతరముండును. పిల్లనగ్రోవి యొక్క రంధ్రములలోగాలి ప్రవేశించినప్పుడు వానినుండి యొకధ్వని కలుగును. ఒక్కొక్క రంధ్రము ద్వారా వాయువు ఒక్కొక్క స్వరము నుత్పత్తి చేయును. విభిన్న స్వరములు కలిసిన స్వరలహరిని వినుటయే నాదయోగమగును.

పంచ తత్వములచే ప్రతిధ్వనితమైన ఓంకారము యొక్క స్వరలహరులను వినుటతో గూడిన నాదయోగ సాధన కొందరి దృష్టిలో బహుమహత్వ పూర్ణము. మొదట ఇట్టి దివ్య సంగీతమును వినుట వలన కలిగిన ఆనందము ఎంతటి మధుర వాద్యమును వినిననూ కలుగదు. తరువాత ఈ నాద ప్రణవము వలన మానసిక తంతువుల ప్రస్ఫుటనము కలుగును. సర్పము సంగీతమును వినినంతనే దాని నాడుల యందొక విద్యుత్ప్రవాహము ఎగసిపడును. మృగముల మస్తిష్కములో మధుర సంగీతమును వినినంతనే విలక్షణమైన మైమరుపు కలుగును. యూరప్ దేశాలలో ఆవుల పాలు పితుకు సమయంలో మధుర వాద్యాన్ని వినిపిస్తే వాని స్నాయువులు ఉత్తేజన పొంది అధిక పరిమాణంలో పాలనిచ్చాయి. నాదము యొక్క దివ్య సంగీతమును విన్న మానవ మస్తిష్కమందు గూడ అట్టి స్ఫురణ గల్గును. ఆ కారణమున అనేక గుప్త మానసిక శక్తులు వికసిస్తాయి. ఈ విధంగా భౌతిక, ఆత్మిక దిశలలో రెంటిలోనూ ప్రగతి కనిపిస్తుంది.

మూడవ లాభము ఏకాగ్రత. ఒక వస్తువు మీద, నాదము మీద ధ్యానము ఏకాగ్రమైనందున మనస్సు యొక్క చెల్లాచెదరైన శక్తులు ఏకత్రిత మవుతాయి. ఈ విధంగా

మనస్సును వశపరచుకొని, నిశ్చిత కార్యం మీద పూర్తిగా నిలిపినపుడు సాధన సఫలమవుతుంది. ఈ సాఫల్యం ఎంతగొప్పది ? అనే విషయాన్ని ఈ ప్రత్యేక ఆధ్యాత్మిక మార్గమున చరించు జిజ్ఞాసువులు బాగా తెలుసుకుంటారు. భూతద్దం ద్వారా వేరువేరు మార్గాలలో ప్రయాణం చేసేకాంతి కిరణాలు ఏకత్రితమై అగ్ని ఉత్పన్నమవుతుంది. మానవప్రాణి తన సువిశాల శరీరంలో చెల్లాచెదరుగా ఉన్న అనంత దివ్యశక్తులను ఏకీకరణ మొనర్చి మహాశక్తి నుత్పన్న మొనర్చుకొనజాలును. తద్వారా ఈ విశ్వమును సంచిత మొనర్చును. తనకై ఆకాశమందు మార్గము నేర్పరచు కొనజాలును.

నాదము యొక్కస్వరలహరులను పట్టుకునే సాధనలో సాధకుడు ఉన్నత రజ్జువును పట్టుకుని దానికెగ బ్రాకి బ్రహ్మవరకు వెళ్ళకల్గును. అదియే అత్య అభీష్ట స్థానము. బ్రహ్మలోక ప్రాప్తి, ముక్తి, నిర్వాణము. గరమపదము మొదలైన పేర్లతో అది పిలువబడుతుంది. నాదం ఆధారంగా మనోలయం జరుగుతూ సాధకుడు, యోగముయొక్క అంతిమ సోపానము నధిరోహించును. లక్ష్యమును, అభీష్టమును పొందును. నాదము యొక్క అభ్యాసం ఈ విధంగా చేయవచ్చు.

అభ్యాసము కొరకు ఏకాంతముగా వుండి బయటి శబ్దాలు వినబడనటువంటి స్థానాన్ని ఎన్నుకోవాలి. పెద్దగా వెలుతురు పనికిరాదు కొంచెము చీకటిగా ఉండే గదిని ఎంచుకోవచ్చు. రాత్రి ఒక ప్రొద్దు గడిచిన తర్వాత నుండీ సూర్యోదయా త్పూర్వం వరకూ గల సమయం ఈ అభ్యాసానికి అనుకూలంగా వుంటుంది. ఆ సమయంలో వీలుగాకపోతే ఉదయం 6 గం॥ వరకూ, రాత్రి కొంచెము ప్రొద్దుపోయిన తర్వాత ఒక నిర్ణీత సమయాన్ని నిశ్చయించుకోవచ్చు. కానీ ప్రతి దినం నిశ్చిత సమయంలోనే చేయాలి. తను ఎన్నుకున్న గదిలో పడక కుర్చీలో గానీ, గోడకు ఆనుకుని గాని, మెత్తగా సుఖంగా కూర్చొని ఆనుకునేందుకు వీలుగా ఆసనం ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. శరీరం పూర్తిగా విశ్రాంతిగా ఉండే విధంగా కూర్చోవాలి.

నాశరీరం ఈకవలె తేలికగా ఉన్నది అని భావించాలి. కొంతసేపు విశ్రాంతిగా కూర్చునే సరికి శరీరం పూర్తిగా డీలాగా తయారవుతుంది. నిలవ లేని స్థితికి వస్తుంది. అప్పుడు పడక కుర్చీకి గాని, గోడకుగానీ జారగిలబడి కూర్చుంటేస్థిమితం చిక్కుతుంది. మెత్తని దూదితో రెండు ఉండలు చేసి వాటిని చెవులలో దూర్చుకోవాలి. బయటి శబ్దాలేవీ వినపడకూడదు. ధ్యానాన్ని శిరస్సు మీద నిలపాలి. అక్కడ వినిపించే శబ్దాన్ని ధ్యాన పూర్వకంగా వినడానికి ప్రయత్నం చేయాలి.

మొదట ఏమీ వినిపించక పోయినా రెండు మూడు రోజులు ప్రయత్నం చేస్తే సూక్ష్మ కర్ణేంద్రియము నిర్మలమై నిదానంగా స్పష్టంగా శబ్దం వినవస్తుంది. మొదట వినిపించే శబ్దం రక్త ప్రవాహానికి సంబంధించినది. అవి రైలుబండి శబ్దంవలె ధన్, ధన్‌మని వినిపిస్తుంది. వాయు ప్రసారం యొక్క శబ్దము మేఘ గర్జన వినబడుతుంది. ద్రవం ఉడుకుతున్న శబ్దం వినిపిస్తుంది. ఈ మూడు రకాల శబ్దాలు గూడ శరీరక్రియల ద్వారా ఉత్పన్నమయ్యేవే. ఈ విధంగానే మానసిక ప్రక్రియలద్వారా గూడ రెండు రకాల శబ్దాలు

వినిపిస్తాయి. మనసునందలి చాంచల్యపుటలలు ఎగిసిపడుతూ మానస తంతులపై కొడుతూ అట్టి శబ్దాన్ని కలుగ జేస్తాయి. రేకులమీద జడివాన కురుస్తున్నట్లు వినవస్తుంది. క్రమంగా మస్తిష్కం బాహ్యాజ్ఞానాన్ని గ్రహించి తనయందు ధారణ చేసేటప్పుడు ప్రాణి శ్వాస తీసుకుంటున్నట్లు ఉంటుంది. ఈ అయిదు శబ్దములు శరీరమునకు, మనసుకు సంబంధించినవి కొన్నాళ్ళు అభ్యాసం చేసిన తర్వాత రెండు మూడు వారాలు గడిస్తే శబ్దం స్పష్టంగా వినిపిస్తుంది. ఈ శబ్దాలను వినడం వలన సూక్ష్మేంద్రియములు నిర్మలమై గుప్త శక్తులను గ్రహించుటలో యోగ్యత పెంపొందుతుంది.

నాద శ్రవణమున యోగ్యత పెంపొందినప్పుడు వేణు గానము ఈలపాట కలసిన లేక అనేక విధములైన శబ్దాలు వినవస్తాయి, ఇవి సూక్ష్మలోకమునందుజరుగు ప్రక్రియలనుపరిచయం చేస్తాయి. తప్పిపోయి ఎన్నోరోజుల తర్వాత దొరికిన తనయుడు తన తల్లి ఒడిలోపొందే పరమ సుఖమును సాధకుడు పొందుతాడు.

అతడు వినే సూక్ష్మశబ్దములు, ఆత్మ పరమాత్మ తత్వముల మేళవింపుకు సంబంధించినవి. పరమాత్మ వద్దకు ప్రవేశించిన ఆత్మ పరమాత్మ యందే లీనమవుతుంది. నిదానంగా ఈ శబ్దం స్పష్టంగా వినబడుతూ దానిని వినడంవల్ల అభ్యాసికి అద్భుతమైన ఆనందం కలుగుతుంది. అప్పుడప్పుడూ, ఆనందంతో మత్తెక్కి విహ్వలుడై శరీరాన్ని, మనస్సునుకూడ మరచి పోతాడు. అంతిమశబ్దము ఓంకారము. అది సూక్ష్మంగా ఉంటుంది. దాని ధ్వని ఘంటా ధ్వనికి సమానంగా ఉంటుంది. గడియారం గంటలు కొడుతున్నట్లు వినబడుతుంది.

ఓంకార ధ్వని వినవచ్చినప్పుడు నిద్ర, తంద్ర, స్పృహతప్పడం వంటి స్థితి కలుగుతుంది. సాధకుడు తనువును, మనసును మరచి పోతాడు. సమాధిసుఖాన్ని తురీయావస్థ యందలి ఆనందాన్ని పొందగలుగుతాడు. ఇంకా కొంత ముందుకు సాగి, పరమాత్మయందు ప్రవేశించి చివరకు సంపూర్ణంగా పరమాత్మ స్థితిని పొందగలుగుతాడు.

ప్రణవనాదము యొక్క ప్రారంభ స్వరూపమే అనాహత నాదము. ఘర్షణవలన, రెండు వస్తువుల సంయోగమువల్ల ఉత్పన్నమయ్యేది అనాహతనాదము. వాణి ఆకాశతత్వంతో ఢీ కొనడం వల్లగానీ, రెండు వస్తువుల రాపిడి వల్లగానీ కలిగేది. అనాహతనాదము. ఎట్టి అఘాతము లేకుండా దివ్యప్రకృతి యొక్క అంతరాళము నుండి ఉత్పత్తి అయ్యే ధ్వనిని "ప్రణవ నాదమని" అంటారు. ప్రణవ లేక అనాహతనాదము దశ విధములుగా ఉంటుంది. (1) సంహారక (2) పాలక (3) సృజక (4) సహస్రదళ (5) ఆనందమండల (6) చిదానంద (7) సచ్చిదానంద (8) అఖండ (9) అగమ (10) అలఖ. వీని ధ్వనులు క్రమంగా అందెల రవళివలె, గజ్జెల చప్పుడువలె, సముద్ర పుటలల హోరువలె, పికిలి పిట్ట (బుల్‌బుల్) కూతవలె వుంటుంది.

అనేక రేడియో స్టేషన్ల నుండి, అనేక ప్రత్యేక కార్యక్రమాలు ఒకేసారి ప్రసారం జరుగుతున్నట్లు అనాహత శబ్దం గూడ అనేక విధములుగా ప్రస్ఫుటిత మవుతుంది. దాని

కారణము, రహస్యము అనేక ప్రకారములుగా ఉంటుంది. 64 అనాహత శబ్దములు ఇప్పటి వరకు గుర్తించబడినవి. అన్నీ వినడం అందరికీ వీలు పడదు. వానివాని ఆత్మిక శక్తి యొక్క ప్రగతి ననుసరించి సూక్ష్మశబ్దములను వినగల్గును. పైన చెప్పబడిన దశ విధ శబ్దములు సామాన్య ఆత్మబలం కలిగిన వినగల్గుతాడు.

అ ప్రణవనాదము సూక్ష్మజనుల దివ్యభావనలే సూక్ష్మ జగత్తునందలి ఏచోట, ఎట్టి ప్రయోజనము నుద్దేశించి, ఏ కార్యక్రమం జరుగుతుందో అటువంటి గుప్తరహస్యములు ఈ శబ్దముల ద్వారాతెలియ బడతాయి. ఏ సాధకుడు ఎట్టి ధ్వనిని స్పష్టంగా లేక మందముగా వింటాడో అది అతని మనోభూమి యొక్క గొప్పదనంపై ఆధారపడి వుంటుంది.

ప్రణవనాదము ఒక నిస్తృంత్రీ దైవీ సందేశప్రణాళిక సాధకుడు వీనిని తెలిసిన సర్వమును తెలిసిన వాడగును. ఈ శబ్దములందు ఓంకారధ్వని ఆత్మ కళ్యాణకారిణీ. విశేషధ్వనులు విభిన్న ప్రకారములగు సిద్ధులను తెలియజేస్తాయి. ఈ పుస్తకంలో వాటిని విస్తృతంగా వర్ణింప వీలుపడదు, గాయత్రీ యోగము ద్వారా ఆనందమయకోశమును జాగృత మొనర్చుటకు ఎంతటి జ్ఞాన మవసరమో అంతవరకే ఇవ్వబడుతుంది.

బిందు సాధన

బిందు సాధనకు అర్థం బ్రహ్మచర్యం గూడా. ఈ బిందువునకు అర్థము వీర్యము అనికూడ అన్నమయకోశ ప్రకరణంలో చెప్పబడింది. ఆనందమయకోశ సాధనలో బిందువు అంటే పరమాణువు. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమైన అణువుదాకా మనం వెళ్లిన తర్వాత మాత్రమే, బ్రహ్మయొక్క సామీప్యత వరకుపోయి అట్టి సామీప్య సుఖాన్ని అనుభవించగలము.

ఏ వస్తువునైనా చూర్ణంచేసి మైక్రోస్కోపులో నుండి చూస్తే చిన్నచిన్న ముక్కలరాశి కనిపిస్తుంది. ఈ ముక్కలు ఇంకొకరకం ముక్కలతో కలసి తయారవుతాయి. వీటిని గూడ వైజ్ఞానిక యంత్రాల సహాయంతో పగలకొడితే మిగిలేది పరమాణువులు. ఈ పరమాణువులలో 100 రకాలు ఉన్నాయని ఇప్పటి వరకు గ్రహించబడింది. వానిని అణు తత్వమంటారు.

ఈ పరమాణువు గూడ అనేక విద్యుత్కణములతో కలసి తయారయింది. ఇందులో రెండు జాతులు (1) ఋణ కణము (2) ధనకణము. ధనకణము చుట్టూ (nucleus) ఋణ కణములు (electrons) సెకనుకు 186,000 మైళ్ళ వేగంతోపరిభ్రమిస్తూ ఉంటాయి. ధనకణములు ఋణకణముల, ప్రదక్షిణమే కేంద్రమైనప్పటికీ అవి ఊరకే ఉండవు. పృథ్వి సూర్యుని చుట్టూ తిరుగుతు వుంటే సూర్యుడు కృత్తికా నక్షత్రం చుట్టూ ప్రదక్షిణం చేస్తుంటాడు. అదే విధంగా ధనకణం గూడ పరమాణువు యొక్క అంతర్గతికి కారణం. ఋణకణము నిరంతరము ప్రదక్షిణం చేయడానికి శక్తిని సూర్యుని వలనగానీ, అగ్నివలనగానీ పొందుతుంది.

వైజ్ఞానికులు చెప్పేదేమంటే, ఒక పరమాణువు నందలి శక్తి పుంజము బయట బడితే క్షణంలో లండన్ వంటి మూడు మహా నగరాలను పూర్తిగా భస్మం చేయగలదు. ఈ

పరమాణు విస్ఫోటన దృశ్యాన్ని మనం రెండవ ప్రపంచ యుద్ధంలో చూచినట్లు విన్నాము. ఇంతకన్నా భయంకరమైన దృశ్యాలను గురించి వైజ్ఞానికులు హెచ్చరిస్తూనే ఉన్నారు.

పరమాణు శక్తి సంగతి సరే, ఇప్పుడు వాని అంగములైన ఋణ, ధన కణముల సూక్ష్మభాగాలను గురించి తెలుసు కుందాము. అవి గూడ వాటికన్నా సూక్ష్మతరమైన పరమాణువులతో తయారయినాయి. ఋణకణముల (electrons) లోపల సెకనుకు 186,000 మైళ్ళ వేగంతో పరిభ్రమణం జరుగుతుంది. ఇప్పుడు ఎన్నో అంతర్గతకర్షాణువుల విషయం తెలుస్తుంది. కర్షాణువులలోపల సర్షాణువులున్నాయన్న విషయం పరిశోధనలలో బయట పడుతున్నది. పరమాణువు నందలి ఋణ, ధనకణముల వేగము శక్తి మనకు తెలుసు. కర్షాణువులు, సర్షాణువుల విషయంలో గతి శక్తి ఇంకా అతీతంగా ఉంటాయి గదా ! పరమాణు విస్ఫోటనం వల్ల ఉత్పన్నమైన శక్తి లండను వంటి మూడు నగరాలను భస్మం చేయగలిగినపుడు, సర్షాణువుల గతి శక్తి కల్పన చేయడం కూడ మనకు కష్టం. వాని అంతిమ సూక్ష్మ కేంద్రము అప్రతిమము, అప్రమేయం, అచింత్యముగా చెప్పబడినది.

చూడటానికి భూమి బల్లపరుపుగా కన్పించినా వాస్తవానికి అది బొంగరమువలె తనచుట్టూతాను తిరుగుతూ వుంటుంది. 24 గం॥లలో అది తన చుట్టూ తాను ఒకసారి తిరుగుతుంది. భూమి తన చుట్టుతాను తిరగడంతోపాటు, సూర్యుని చుట్టూగూడ తిరుగుతుంది. దానికి 1 సంవత్సరము పడుతుంది. సూర్యుడుతనగ్రహ, ఉపగ్రహాలతోపాటు, అభిజిత్ నక్షత్రంవైపు పయనిస్తున్నాడు. కృతికా నక్షత్రం చుట్టూ ప్రదక్షిణం చేస్తున్నట్లు భావింపబడుతున్నది. ఇందు పృథ్వీగూడ భాగమే. బొంగరము తన ఇరుసు చుట్టూ తిరుగుతూ, అటూ ఇటూ ఒంగుతూ లేస్తూ ఉంటుంది. అదే విధంగా దీని పరిభ్రమణానికి 23,000 సంవత్సరాలు పడుతుంది. కృత్తికా నక్షత్రం కూడ తన చుట్టూ తిరిగే సూర్యులతో, గ్రహ ఉపగ్రహాలతోపాటు ధృవ నక్షత్రం చుట్టూ ప్రదక్షిణం చేస్తున్నది. ఇది భూమి యొక్క పంచమగతి.

సూక్ష్మ పరమాణువు యొక్క సూక్ష్మతమ భాగమైన సర్షాణువు వరకూ మానవుని బుద్ధి పోగల్గింది. దానితోపాటు, భూమి యొక్క పంచవిధగతి గూడ తెలిసింది. ఆకాశమందలి, అసంఖ్య గ్రహ, నక్షత్రముల పరస్పర సంబంధము తెలియదు. ఎన్ని పెద్ద మహాణువుల రూపమున పూర్తియగునో అట్టి మహత్వమునూహించుటకు కూడ శక్యం కావడం లేదు. దీనిని గూడ అప్రతిమమని, అప్రమేయమని, అంచిత్యమని అన్నారు.

సూక్ష్మాతి సూక్ష్మము, మహత్తుకన్న పెద్దది అయిన కేంద్రముల మీదికి పోయి బుద్ధి అలసి పోతుంది. అందులో, పెద్ద, చిన్న కల్పనగూడ, ఏది బిందువో నిశ్చయింపలేదు.

అణువును యోగ పరిభాషలో ''అండము'' అని పిలుస్తారు. వీర్యములోని ఒక కణము అండము. అది ఎంత చిన్నదంటే సూక్ష్మ దర్శినితో చూస్తేగూడ కనిపించదు. వికసించి స్థూల రూపాన్ని పొందినప్పుడు, పెద్ద అండముగా మారుతుంది. ఆ అండము లోపల నున్న పక్షికి అన్ని అంగ ప్రత్యంగములూ ఉంటాయి. వానిలో అనేకసూక్ష్మ

విభాగాలు అగణిత కోశాండాలు ఉంటాయి. ఈ విధంగా శరీరము గూడ ఒక అణువే. దీనిని గూడ అండము లేక పిండము అనిపిలుస్తారు. అఖిల విశ్వ బ్రహ్మాండమందు అగణిత సౌర మండలములు ఆకాశ గంగలు ధృవ చక్రములు ఉన్నవి.

ఈ గ్రహముల మధ్య దూరము, వీని విస్తీర్ణము మనకు ఏమీ తెలియదు. పృధ్వి ఒకపెద్దపిండమైతే సూర్యుడు భూమికన్న కొన్ని లక్షల రెట్లు గొప్ప. సూర్యుని కంటే కోట్ల రెట్లు అధికమైన నక్షత్రాలు ఆకాశంలో ఉన్నాయి. కాంతి వేగము, సెకనుకు 1,86,000 మైళ్ళు గదా ! ఒక నక్షత్రము నుండి కాంతి భూమిని చేరడానికి 30 లక్షల సంవత్సరాలు పడుతుంటే దాని మధ్య గల దూరాన్నిఅంచనా వేయవచ్చు. ఒక నక్షత్రము పూర్తిగా నశించిపోయినా గూడ దాని కాంతి ఇంకా ప్రయాణం చేస్తూనే ఉండవచ్చు. కొన్ని నక్షత్రాల ప్రకాశం భూమి మీద నుండి కనిపిస్తుంది. కొన్ని కనుపించవు. టెలిస్కోపు ఉపయోగించినా కనిపించనంత దూరంలో కొన్ని ఉన్నాయి. ఇవన్నీ తమచుట్టూ తాము తిరుగుతూ, ఇంకా దేని చుట్టూనోతిరుగుతూ ఒక దిశకు దూసుకు పోతుంటే అసలు ఆ శూన్య ప్రదేశం (ఆకాశం) యొక్క విస్తీర్ణాన్ని అంచనా వేయడానికి మానవ మస్తిష్కం యొక్క శక్తిచాలదు.

ఈ బ్రహ్మాండమంతా గూడ ఒక అణువు లేక అండమే. అందువలననే దానిని బ్రహ్మ + అండము అని పిలుస్తారు. మన బ్రహ్మాండముతో పాటు అగణితములైన ఇతర బ్రహ్మాండములున్నవని పురాణాలలో తెలుపబడింది. వీని అన్నింటి సమూహము ఒక బ్రహ్మాండమైతే అట్టిపరమాణువుతో పోల్చిచూస్తే ఎంతోఅంత !

ఇట్టిలఘువులో లఘువు, మహత్తులో మహత్తు ఐన అండముల యందు ఏశక్తివ్యాపించి వానిని గతి శీలముగా, వికశితములుగా పరివర్తితములుగా, చైతన్య వంతములుగా ఉంచుతుందో ఆ శక్తినే "బిందువు" అని పిలుస్తారు. ఆ బిందువే పరమాత్మ వానినే అణోరణీయాన్, మహతో మహీయాన్ అని పిలుస్తారు. ఈ విధముగా ఉపనిషత్తుల యందు పరబ్రహ్మము యొక్క పరిచయం చేయబడింది.

ఈ బిందువును గురించి చింతన చేయుటవలన ఆనందమయ కోశస్థితి జీవునికి పరబ్రహ్మ రూపము కొలదిగా దర్శన మిస్తుంది. అందువలన పరబ్రహ్మకు, మహాండమునకు పోల్చిచూస్తే నా అస్తిత్వమెంత అనిపిస్తుంది.

మన అల్పత్వము తెలిసిన తర్వాత తనలోగల అహంకారము, గర్వము నశిస్తాయి. మరొవంక సర్గాణువుతో పోల్చిచూస్తే తన శరీరం ఎంత పెద్దదో, ఎంత శక్తి వంతమైనదో తెలిసిననాడు తానుఅశక్తుడుగా ఉండవలసిన అవసరమేమని ప్రశ్నించుకుంటాడు. ఆ శక్తిని వినియోగించు కొనుట తెలిస్తే ప్రపంచంలో మనకుఅసంభవం అనేది ఉండదు.

అట్టి మహాండముతో పోలిస్తే మన శరీరము అత్యంత క్షుద్రము. మన శరీరంతో పోలిస్తే అది అనుపమేయము. అదే విధంగా సర్గాణువు దృష్టితో చూస్తే మనతనువు మహాబ్రహ్మాండమంతగా కనిపిస్తుంది. నేను మధ్యబిందువు యొక్క కేంద్రమును. సూక్ష్మాతి సూక్ష్మమును, గొప్పవానిలో గొప్పవాడను అని తెలుస్తుంది.

లఘుత్వము యొక్క మహత్వమును గూర్చిన ఏకాంత సాధననే బిందుసాధన అంటారు. ఈ సాధనతో సాధకునికి ప్రాపంచిక జీవితమందలి అవాస్తవికత, అల్పత్వము చక్కగా అర్థమవుతాయి. నేను అనంతమునుండి వచ్చిన వాడనుగాన ఈ సృష్టియొక్క మహత్వ పూర్ణకేంద్రమును. జపానులో ఉపయోగించిన యాటంబాంబు రూపంలో చిరస్మరణీయము. ఆ విధంగా తన శక్తి పుంజమును దురుపయోగం చేస్తే వినాశము, సదుపయోగము చేస్తే ప్రపంచము స్వర్గతుల్యం కాగలదు.

విశ్వామిత్రుడు హరిశ్చంద్రుని పిండమును అణ్వాయుధంగా తయారుచేసి అసత్య సామ్రాజ్యం మీద పేలిస్తే లక్షల సంవత్సరాల తర్వాత గూడ దాని యాక్టివ్ కిరణాలు ఇప్పటికీ నశించిపోలేదు. దాని ప్రభావం వలన అసంఖ్యాకంగా ప్రభావితులవుతున్నారు, కదా ! మహాత్మాగాంధీ చిన్న తనంలో సత్య హరిశ్చంద్రుని కథ విని తానెంతగానో సత్యంపట్ల ఆకర్షితుడనైనట్లు తన ఆత్మకథలో వ్రాశారు. నేడు హరిశ్చంద్రుడు లేక పోవచ్చునుగానీ అయన ఆత్మ ఈ నాటికీ కూడ తన మహత్వ పూర్ణకార్య క్రమాన్ని విడిచి పెట్టలేదు. ఎంతోమంది గుర్తింప బడని గాంధీలు తయారవుతూనే ఉన్నారు. గీతాకారుడు నేడు లేకపోవచ్చును. ఈ నాటికీ గీత తన అమృత తత్వాన్ని ఎందరికో పంచి పెడుతూనే ఉన్నది. ఇది పిండము యొక్క సూక్ష్మ ప్రభావము ప్రకటితముగానో, అప్రకటితముగానో తన ఇతరుల కళ్యాణమనే మహత్వపూర్ణ కార్యక్రమాన్ని జరుపుతోంది.

కార్ల్‌మార్క్స్ యొక్క సూక్ష్మశక్తి కేంద్రము నుండి ప్రస్ఫుటమైన చేతన నేడు సగం ప్రపంచాన్ని కమ్యూనిజం వైపుకు మళ్ళించింది. పూర్వకాలంలో మహాత్ములు ఏసుక్రీస్తు, మహమ్మదు, బుద్ధుడు, కృష్ణుడు మొదలైన వారు ప్రపంచం మీద మహత్వపూర్ణ ప్రభావాన్ని ప్రసరింపజేశారు. ఈ తెలిసిన వారేగాక అజ్ఞాతంగా ఎన్నో ఆత్మలు ప్రపంచ సేవలో, జీవసేవలో, విశ్వకళ్యాణం కొరకు ఎన్నో గొప్ప పనులు చేస్తున్నాయి. మనదేశంలో అరవిందయోగి, రమణ మహర్షి, రామకృష్ణ పరమ హంస, సమర్థరామదాసు మొదలైనవారి ద్వారా జరిగిన అద్భుతాలు మాటల కందవు. యుగ పరివర్తన దగ్గరలో యున్నది. దానికోసం రచనాత్మక (constructive) విధ్వంసక (destructive) ప్రవృత్తుల గురించి సూక్ష్మ జగత్తునందు, ఎంతటి మహత్తర కార్యక్రమములు జరుగుచున్నవో, వాటిని చర్మ చక్షువులతో చూడ గల్గితే ఎంతటి అనుపమ, అభూతపూర్వ పరివర్తన చక్రం తిరుగుతుందో, ఆ చక్రము సమీప భవిష్యత్తులో ఎంతటి విలక్షణ పరివర్తనను తీసుకవచ్చి మానవజాతిపై ఎంతగా నూతన (కాంతి) ప్రకాశాన్ని ప్రసరింప జేస్తుంది ?

విషయాంతర చర్చల వలన మనకు ప్రయోజనం లేదు. మనమిప్పుడు లఘుత్వ, మహత్వముల చింతన యందే బిందు సాధనతో ఆత్మ, భౌతిక అభిమాన లోపములు విగళితములై ఆంతరిక శక్తి వికసించి స్వ. పర కళ్యాణములకై అత్యంత మహత్వ పూర్ణమగు విషయాన్ని తెలుసుకుందాము.

బిందు సాధన చేసేవారికి, ఆత్మస్థితి ఉజ్వల మవుతుంది. అందుకు ప్రతిఫలంగా వానికి అనిర్వచనీయమైన ఆనందం లభిస్తుంది. అదే జీవన ధారణ యొక్క ప్రధాన లక్ష్యం.

కళా సాధన

కళ అంటేకిరణము. ప్రకాశమే అత్యంత సూక్ష్మమైతే, అంతకన్నా సూక్ష్మతరమైన వాని సమూహం మనం ఒకనిశ్చిత ప్రకారము అనుభవం లోనికి తెచ్చుకునేది కళ అని పిలువబడుతుంది. సూర్యుని నుండి కదలి అత్యంత సూక్ష్మ ప్రకాశ తరంగములు భూతలం మీదకు వస్తాయి. వానిలో ఒకసమూహాన్ని మాత్రమే కనులు భరించ గల్గుతాయి. సూర్యకిరణముల రంగులు మనకు తెలుసు. పరమాణువు లోపల ఏ ప్రమాణువు లైతే ఉన్నాయో వాని విద్యుత్త రంగములుమన నేత్రములకు తగులుతాయో అప్పుడు రంగుల యొక్క రూపము యొక్క జ్ఞానం మనకుకలుగుతంది. రూపమును ప్రకాశవంత మొనర్చి ప్రకటిత మయ్యే విధంగా కళ ద్వారా ఈ పని జరుగుతుంది.

కళలు రెండు విధములు : (1) ఆప్తి (2) వ్యాప్తి. ఆప్తికిరణములు ప్రకృతి యొక్క అణువులుగా ప్రకటితమవుతాయి. వ్యాప్తికిరణములు పురుషుని అంతరాళంలోఆవిర్భవిస్తాయి. వానినే తేజస్సని పిలుస్తారు. వస్తువులుపంచతత్వముల చేత తయారు చేయబడతాయి. అందువల్ల పరమాణువు నుండి కదిలివచ్చే కిరణములు తన ప్రధాన తత్వము యొక్క విశేషమును కలిగి ఉంటాయి. వాని విశేషత రంగుద్వారా గుర్తుపట్ట గలుగుతాము. ఏవస్తువు యొక్క రంగునైనా చూచి వానియందు పంచతత్వములలో ఏతత్వం ఎంత కలసి ఉన్నదో చెప్పగలం.

మనిషియందు ఓజస్సుగా పరిలక్షితమైన వ్యాప్తి కళ ముఖమునకు సమీపాన ప్రకాశమండల రూపాన్ని వ్యాపించి ఉంటుంది. అది శరీరమంతటికీ సమీపాన వ్యాపించి ఉంటుంది. దీనిని ఆంగ్లములో "ఆరా" అనీ సంస్కృతంలో తేజో వలయమనీ పిలుస్తారు. దేవతల చిత్రాలు చిత్రించేటప్పుడు వారిముఖం చుట్టూ ప్రకాశ గోళాన్ని చిత్రిస్తారు. అది వారి కళల యొక్క చిహ్నాము. అవతారములకు సంబంధించి, వాని శక్తి యొక్క ప్రమాణము వాని కథిత కళలచే తెలుపబడుతుంది. పరుశురాముని యందు మూడు, రామచంద్రుని యందు పన్నెండు, కృష్ణుని యందు పదహారు కళలని చెప్పబడ్డాయి. దాని భావం సాధారణ మాత్రమునకు అన్ని రెట్లు వారివద్ద ఆత్మశక్తి కలదని.

సూక్ష్మదర్శులైనవారు ఏ వ్యక్తియొక్క గానీ, వస్తువుయొక్కగానీ ఆంతరిక స్థితిని గూర్చి వాని తేజోవలయము, రంగు, రూపము, ప్రకాశము, చైతన్యములనుచూసి తెలుసుకో గలుగుతారు. కళా విద్యను గురించిన జ్ఞానము భూమియందు అంతర్గతంగా దాగియున్న పదార్థములను, వస్తువులను, వాని యందున్న గుణ ప్రభావ మహత్వములను సులభంగా తెలుపుతుంది. ఏ మనుష్యుని యందు ఎన్ని కళలున్నవి ? అందు ఏవేవి శారీరక, మానసిక, ఆత్మిక విశేషములు ? ఏ ఏ గుణ, దోష, యోగ్యతా సామర్థ్యములందు హెచ్చు

తగ్గులు కలవు ? అనే విషయములు చాలా సహజంగా తెలిసి పోతాయి. ఈ జ్ఞానం తెలియడం వలన ఏవ్యక్తితో ఎట్టి సంబంధము కలిగి ఉండాలన్నది తెలుస్తుంది.

కళా విజ్ఞానం తెలిసినవాడు తన శరీరము నందలి సాత్వికతలో హెచ్చు తగ్గులను తెలుసుకొని దానివల్ల ఆత్మబలాన్ని గూడ సరిదిద్దు కుంటాడు. తన కళల యందు సంబంధిత పరిశోధన పరిమార్జనములు చేసి వికాసం పొందుతాడు. కళయే సామర్థ్యం. తన ఆత్మిక సామర్థ్యం యొక్క, ఆత్మిక ఉన్నతి యొక్క, పరిమాణములను కళలను పరీక్షించి తెలిసికొని ఉన్నతి కలుగుతున్నదా ? లేదా ? అనే విషయాన్ని తెలుసుకుంటాడు. దానితో సంతోష జనకమైన సాఫల్యం కలుగుతుందా ? లేదా ? అనేది తెలుసు కుంటాడు.

అన్ని వైపులనుండి చిత్తమును మళ్లించి కన్నులు మూసికొని, భృకుటి మధ్య భాగంతో ధ్యానమును కేంద్రీకరించి మస్తిష్కంలోను, చుట్టుప్రక్కల రంగురంగుల రిబ్బనుల వలె కాంతి ఎగసి పడడం చూడవచ్చు. ఈ రంగులు ఆధారతత్వంపై ఆధారపడి ఉంటాయి. పృథ్వీతత్వం రంగు పసుపు పచ్చరంగు, జడత్వం తెలుపు అగ్నితత్వం ఎఱుపు. వాయుతత్వం ఆకుపచ్చ, ఆకాశం నీలిరంగు కలిగి ఉంటాయి. ఈ రంగుల కలయిక ఆధారంగా మనలో ఏసమయంలో ఏతత్వం అధికంగా ఉన్నదీ న్యూనంగా ఉన్నది అనే విషయం తెలుస్తుంది.

ప్రతియొక వర్ణమునందును తన తన విశేషత ఉంటుంది. పసుపుపచ్చ రంగులోక్షమత, గాంభీర్యము,ఉత్పాదన, స్థిరత్వము, వైభవము, సంపన్నత ఉంటాయి. తెలుపు రంగులో శాంతి, రసికత, కోమలత, శీఘ్రంగా ప్రభావితం కావడం, తృప్తి, సౌశీల్యము, సౌందర్యం, బుద్ధి, ప్రేమ ఎఱుపు రంగులో వేడిమి, క్రోధము, ఈర్ష్య, ద్వేషము, అనిష్టము, శౌర్యము, సామర్థ్యము, ఉత్తేజిత, కఠోరత, కాముకత్వము, తేజము; ప్రభావశీలత స్ఫూర్తి ఆకుపచ్చ రంగులో, చాంచల్యము, కల్పన, స్వప్నశీలత, చలనము, బిగుసుకు పోవడం, నొప్పి తగ్గించుట, ధూర్తత, గతిశీలత, వినోదము, ప్రగతిశీలత, ప్రాణము, పోషణ, పరివర్తన, నీలిరంగులో, ఆలోచనా తత్పరత, బుద్ధి సూక్ష్మత, బాహుళ్యము, సాత్వికత, ప్రేరణ, వ్యాపకత, సంశోధన, సంవర్ధన, సించన, ఆకర్షణ మొదలైన గుణాలు ఉంటాయి.

జడములు గానీ, చేతనములు గానీ ఏ పదార్థమైననూ ప్రకటించు వర్ణముదాని యందు కదులుచున్న సూక్ష్మ ప్రకాశజ్యోతిని బట్టి ఆ వస్తువు లేదా ప్రాణి యొక్క గుణ, స్వభావ, ప్రభావములను తెలియవచ్చు. సాధారణంగా అవి పంచతత్వముల కళలే, వానిద్వారా కార్యనిర్వహణ జరుగుతూ ఉంటుంది. (1) వ్యక్తిలేక పదార్థమునందలి ఆంతరిక స్థితిని తెలిసికొనుట, (2) తన శారీరక మానసిక క్షేత్రమందలి (imbalance) అసంతులనము గుణ దోషవిచారణ, (3) ఇతరుల శారీరక, మానసిక వికృతులను సంశోధించి, సువ్యవస్థను స్థాపించుట, (4) తత్వముల యొక్క మూలాధారమువరకు పోయి, తత్వముల యొక్కగతి, విధి, క్రియా పద్ధతులను తెలిసికొనుట, (5) తత్వములపై అధికారమును పొంది ప్రాపంచిక పదార్థముల నిర్మాణ, పోషణ, వినాశముల నొనరించుట.

పైన చెప్పబడిన పంచలాభములేవైతే ఉన్నాయో, వానిని వ్యవస్థీకరించుట వలన రిద్ధి, సిద్ధుల వంటి ఆశ్చర్యజనక ప్రతీతి కలుగుతుంది. ఈ పాంచభౌతిక కళలు రాజయోగి, హఠయోగి, మంత్రయోగి, తాంత్రికుడు తన తనరీతి ననుసరించి ఉపయోగించుకుంటాడు. సదుపయోగ, దురుపయోగముల ననుసరించి మంచి చెడు పరిణామాలు కలుగుతాయి. కళద్వారా ప్రాపంచిక భోగము, వైభవము, లభిస్తాయి. ఆత్మ కళ్యాణం గూడ కలుగుతుంది. కొందరికి శాపం, అభిచారము, సంతప్తత గూడ కలుగవచ్చు. పంచతత్వముల కళలు ఇట్టి ప్రభావాన్ని కలిగి ఉంటాయి.

ఆత్మిక కళలు మూడు, అవి సత్వము, రజస్సు, తమస్సు, తమోగుణకళకు, మధ్యమ కేంద్రము శివుడు రావణ, హిరణ్య కశ్యప, భస్మాసుర, కుంభకర్ణ, మేఘనాదాద్య సురులు ఈ తామసిక కళయందు సిద్ధులు. రజోముఖి కళలు, విష్ణువు నుండి లభిస్తాయి. ఇంద్ర, కుబేర, వరుణ, బృహస్పతి, ధృవ, అర్జున, భీమ, యుధిష్ఠర, కర్ణాదులయందు ఈ కళవిశేషముగా నున్నది. వ్యాసవసిష్ట, అత్రి, బుద్ధ, మహావీర, జీసస్, గాంధీ మొదలైన వారికి సాత్వికత కేంద్రము నుండి శక్తి కలిగింది.

ఆత్మిక కళల సాధన, గాయత్రీయోగము నందలి గ్రంథి భేదనము ద్వారా జరుగుతుంది. రుద్రగ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, బ్రహ్మగ్రంథి విడిపోవడం వల్ల ఈ మూడు కళలూ సాధకునికి సాక్షాత్కరిస్తాయి. పూర్వకాలంలో ప్రజల శరీరంలో ఆకాశతత్వం హెచ్చు అందువల్ల వారికి ఈ సాధన వలన అత్యధిక, ఆశ్చర్యకర, సామర్థ్యం కలిగేది. ఈ యుగంలో జనసముదాయానికి పృథ్వీ తత్వం ప్రధానం అందువల్ల అణిమ, లఘిమ మొదలైనవి లభించక పోయినా సత్వరజస్తమో గుణశక్తుల ఆధిక్యత వల్ల నేడుగూడ ఆశ్చర్యకరమైన హితకరమైన సాధన జరుగుతున్నది.

పంచకళలతో తాత్విక సాధన

పృథ్వీ తత్వము : ఈ తత్వము యొక్క స్థానము మూలాధార చక్రము. అనగా గుదమునకు రెండు అంగుళములపైన అండ కోశము వైపునకు ఉన్నది. సుషుమ్న. ఈ స్థానము నుండియే ఆరంభమవుతుంది. ప్రతి చక్రము నందును ఆధార కమలము, పుష్పమువలె నుండును. ఇది భూలోకమునకు ప్రతినిధి. పృథ్వీ తత్వసాధన ఈ మూలాధార చక్రంలో చేయాలి.

పృథ్వీ తత్వము' యొక్క ఆకృతి చతుష్కోణము (square) రంగు పసుపు, గుణము గంధము. అందువలన దీనిని తెలియుటకు ఇంద్రియము నాసిక కర్మేంద్రియము గుదము. శరీరమున కామెర్ల రోగము మొదలయినవి ఈ తత్వం వికృతి వలన వస్తాయి. భయము మొదలగు మానసిక వికారములయందు దీని ప్రాధాన్యత హెచ్చు. ఈ తత్వము యొక్క వికారములు మూలాధార చక్రమునందు ధ్యాన ముంచుట వలన శమిస్తాయి.

సాధనావిధి : తెల్లవారు జామున జాము పొద్దుముందు చీకటిగా ఉండగనే ఒక శాంతియుత స్థానంలో పవిత్రమైన ఆసనం మీద రెండు కాళ్లు వెనుకకుముడచి వానిపై

కూర్చోవాలి. రెండు చేతులు వెలికి తిప్పి పొట్టవైపు తిరిగేలా ఉంచాలి. నాసికాగ్ర భాగాన దృష్టిని నిలిపి మూలాధార చక్రము నందు 'లం' బీజముగల పసుపుపచ్చ చతుష్కోణాకార పృధ్వీపైన ధ్యానించాలి. ఈ విధంగా చేయటంవల్ల నాసిక సుగంధంతో నిండిపోతుంది. శరీరం ఉజ్వల కాంతి వంతమవుతుంది. ధ్యానసమయంలో పైన చెప్పబడిన పృధ్వీ తత్వము యొక్క సమస్త గుణములనుగురించి తలపు తెచ్చుకొనుటకు గట్టిగా ప్రయత్నం చేయాలి. 'లం' అనే బీజ మంత్రమును మనసు నిండా (శబ్దరూపంలోగాక, ధ్యానరూపంలో) జపం చేస్తూ ఉండాలి.

జలతత్వము : పొత్తికడుపు క్రింద, జననేంద్రియంపైన, మూల భాగమందు స్వాధిష్ఠాన చక్రంలో జలతత్వం ఉంటుంది. ఈ చక్రము భువర్లోకమునకు ప్రతినిధి శ్వేతవర్ణము, అర్థచంద్రా కారము గుణము, రసము అమ్ల, తిక్త మధురాది రసము లన్నింటి యొక్క రుచి, ఈ తత్వం కారణంగానే వస్తాయి. దీని జ్ఞానేంద్రియము జిహ్వ, కర్మేంద్రియము లింగము. మోహాది వికారములు. ఈ తత్వము యొక్క వికృతివల్ల కలుగుతుంటాయి.

సాధనా విధి : పృధ్వీ తత్వమును గురించి చేసిన విధంగానేకూర్చొని స్వాధిష్ఠాన చక్రంలో "వం" బీజముతో కూడిన అర్ధచంద్రుని వంటి కాంతి గల్గిన జలతత్వాన్ని ధ్యానించాలి. దీనివల్ల ఆకలి దప్పులు తగ్గిపోయి సహన శక్తి కలుగుతుంది.

అగ్ని తత్వము : నాభిస్థానమందలి మణిపూరక చక్రమునందు అగ్ని తత్వం నివశిస్తుంది. ఇది స్వర్లోకమునకు ప్రతినిధి ఈ తత్వము యొక్క ఆకృతి త్రికోణము, రంగు ఎఱుపు, గుణము రూపము జ్ఞానేంద్రియము కన్ను, కర్మేంద్రియము పాదము. క్రోధాది మానసిక వికారములు, వాపులు, మొ॥గుశారీరక వికారములు ఈ తత్వము యొక్క గడబిడ వల్ల కలుగుతాయి. దీని సిద్ధి కలిగిన మందాగ్ని, అజీర్ణము మొదలైన కడుపులోకలుగు వికారములు దూరమవుతాయి. కుండలినీ శక్తి జాగృతమవుతుంది.

సాధనా విధి : ముందు చెప్పిన విధంగా ఆసనంలో కూర్చొని "రం" బీజ మంత్రంతో కూడిన త్రికోణాకృతి గల అగ్ని సమమైన ఎరుపుతో కూడి అగ్ని తత్వమునుగురించిమణిపూర చక్రమందుధ్యానించాలి. ఈ తత్వము యొక్క సిద్ధికలిగిన సహన శక్తి ఎక్కువగా కలుగుతుంది.

వాయు తత్వము : ఈ తత్వము హృదయ దేశ మందుగల అనాహత చక్ర మందుంటుంది. ఇంది మహర్లోకమునకు ప్రతినిధిరంగు ఆకుపచ్చ ఆకృతి షట్కోణము, లేదా గోళము రెండు విధములు. గుణము-స్పర్శ. జ్ఞానేంద్రియము-చర్మము. కర్మేంద్రియము -చేతులు. వాతవ్యాధి, ఉబ్బసము మొదలైన రోగాలు దీని వికృతివల్ల కలుగుతాయి.

సాధనా విధి : పూర్వము చెప్పిన రీతిని ఆసనంలోకూర్చుని "యం" బీజముగల గోళాకారపు లేదా షట్కోణపు ఆకుపచ్చ రంగు కాంతిగల వాయుతత్వమును, అనాహతమందు ధ్యానించాలి. దీనివల్ల శరీరము, మనసు తేలికవుతాయి.

ఆకాశతత్వము: శరీరమందు దీనివాసస్థానము విశుద్ధ చక్రము ఈ చక్రము కంఠస్థానంలో ఉన్నది. ఇది జనలోకమునకు ప్రతినిధి. దీని రంగు నీలము. అండాకృతి. గుణము-శబ్దము, జ్ఞానేంద్రీయము చెవి, కర్మేంద్రియము-వాక్కు.

సాధనా విధి : పూర్వోక్త ప్రకారంగా ఆసనం వేసుకొని కూర్చొని "హం" బీజమంత్ర ధ్యానం చేస్తూ అండాకృతిగల నీలవర్ణ ఆకాశ తత్వమును విశుద్ధ చక్రమునందు ధ్యానించాలి. దీని వలన మూడు కళల యొక్క విజ్ఞానము, ఐశ్వర్యము అనేకసిద్ధులు కలుగుతాయి. ప్రతి నిత్యము, పంచతత్వములను ఆరుమాసముల పాటు అభ్యాసం చేస్తూవుంటే తత్వసిద్ధి కలుగుతుంది. తత్వములను ధరించుట, వానిని నిరోధించుట, పెంచుట తేలికగా జరిగిపోతాయి. తత్వము యొక్క సామర్థ్యము కళలు పెరుగుల వలన సాధకుడు కళాధరుడుకాగలడు. వాని కళలు చమత్కారములు, ప్రకటిత మవుతాయి.

తురీయావస్థ : మనసును పూర్తిగా సంకల్ప రహితం చేయటంవల్ల రిక్త మానసము **(empty mind)** యొక్క నిర్వికల్పస్థితి కలుగుతుంది. దీనిని తురీయావస్థ అంటారు. అప్పుడు మనస్సులో సంకల్పం అనేది ఉండదు. ధ్యాన, భావ, విచార, సంకల్ప, ఇచ్ఛా కామనలు పూర్తిగా బహిష్కరింప బడతాయి, భావరహితమై కేవలం ఆత్మయొక్క ఏకైక కేంద్రమందు తన అంతఃకరణను సంపూర్ణంగా సమావిష్టం చేసినంతనే సాధకుడు తురీయావస్థ యందు అడుగుపెడతాడు. ఈ స్థితిలో ఎంత ఆనందం కలుగుతుందంటే ఆ ఆనందమునకు మించి ఇతరములైన స్మృతులు, చైతన్యములు నశిస్తాయి. శరీర సంచాలన క్రియకూడ పూర్తిగా నిలచిపోతుంది. సంపూర్ణంగా మనస్సు లగ్నమైనంతనేల చెల్లాచెదరుగా నున్న ఆనందమంతా ఒకచోట గుమి గూడి సాధకుని ఆనందంతో ముంచెత్తివేస్తుంది. ఈ స్థితినే సమాధి అంటాము.

సమాధికాలమున తన సంకల్పమే ఒక సజీవ అనంత శక్తి శాలియైన దేవతగా తయారై దానిదర్శనము దృశ్యజగత్తున కన్నా గూడ అధిక స్పష్ట రూపంలో గోచరిస్తూ, నేత్రదోషములు చాంచల్యము మొదలైన వానివల్ల మనకు కొన్ని వస్తువులు మసకగా కనిపిస్తాయి. కానీ సమాధి అవస్థయందు పరిపూర్ణ దివ్యేంద్రియములు, చిత్తవృత్తుల ఏకీకరణ ఆ సంకల్పంపై నిలిస్తే ఆ సంకల్పము అన్ని విధముల మూర్తివంతమై సక్రియంగా సాక్షాత్కరిస్తుంది. కొంత మందికి ఒకప్పుడు ఈశ్వరుని మూర్తి సాక్షాత్కారం కలుగుతుంది. అట్లు సమాధ్యావస్థ యందు తన సంకల్పమే మూర్తి వంతమవుతుంది **(crystallisation)**.

భావావేశంలో గూడ క్షణిక సమాధిస్థితి కలుగుతుంది. భూతప్రేత, ఆవేశ, దేవోన్మాద, హర్ష, శోక, మూర్ఛ, నృత్య, వాద్యములందు ఊయలలూగి ఆ వేగంలో తన ఇతరుల హత్యవగైరా చేయడం, క్రోధంతో భేదము, అతిక్రమము, వియోగానంతరం కలయికవల్ల ప్రేమావేశము, సంకీర్తనాది సమయాలలో భావ విహ్వలత, అశ్రుపాతము, ఛీత్కారము, ఆర్తనాదము, కరుణాక్రందనము, మనోవేదనల యందు అంశిక సమాధి కలుగుతుంది.

సంకల్పములందు, భావనలయందు ఆవేశం ఎంత ఎక్కువగా యుంటే, అంతగాఢ సమాధి కలుగుతుంది. ఫలితం గూడ సుఖ దుఃఖ రూపములో అంత అధికంగా యుంటుంది. భయం యొక్కపరిమాణం హెచ్చుగా నున్నప్పుడు చావుభయం వల్లనే చనిపోయిన వారిని మనం చూస్తుంటాము. కొందరు ఉరి తీయక ముందే చావుభయం వలన ప్రాణత్యాగం చేసినవారున్నారు.

ఆవేశంలో ఆంతరిక శక్తులు, వృత్తులు ఏకీకరణ వలన ప్రచండ భావోద్వేగము కలుగుతుంది. ఆ ఉద్వేగం భిన్నభిన్న దశలయందు మూర్ఛన, ఉన్మాదము, ఆవేశము, మొదలైన పేర్లతో పిలువడుతుంది. ఆత్మ తన్మయత్వంతో కూడి వుంటే అది సమాధి అవుతుంది. పూర్ణ సమాధియందు, పూర్ణ తన్మయత్వం కారణంగా పూర్ణానందానుభవం కలుగుతుంది, దైవీ భావనల యందలి ఏకాగ్రత, తన్మయతా పూర్ణాభావావేశం కలిగినప్పుడు కునికి పాట్లువచ్చి చేతిలోనిమాల జారిపోతుంది. జపంచేస్తూ నాలుకాగిపోతుంది. తన ఇష్ట దేవత దర్శనం స్వల్పంగా కలుగుతుంది. ఒకసారి అట్టి క్షణికానుభూతి కలిగినతర్వాత ఐహిక విషయాల మీద విరక్తి కలుగుతుంది. ఇది మొదట్లో స్వల్పంగా వుండి నిదానంగా వికసించి పరిపూర్ణ తురీయావస్థలో నడిచి చివరకు సిద్ధి కలుగుతుంది.

ఆనందమయకోశమున నాల్గు అంగములు ప్రధానములు (1) నాద (2) బిందు (3) కళా (4) తురీయములు. ఈ సాధనల వలన సాధకుడు పంచమ భూమికయందు ఉత్తీర్ణుడు కాగలడు. గాయత్రి యొక్క ఈ అయిదవ ముఖమువికసింప జేసినపుడు సాధకుడు ఒకటి తర్వాత ఒకటిగా పంచముఖముల నుండి గాయత్రీమాత ఆశీర్వాదమును బడయగల్గును. ఆ తరువాత అతనికి లభించవలసినదేమీ లేదు.

పంచకోశ సాధనా జ్ఞాతవ్యము

ఇంతకు ముందు పంచకోశ సాధనాంతర్గత యోగ విద్యా సాధనలు వివరింప బడినవి. సర్వసాధారణంగా అవి సరళంగా ప్రయోజన కరంగా ఉంటాయి. ఆధ్యాత్మిక మహత్వము గాయత్రియని వెల్లడి చేయబడింది జ్ఞానము విజ్ఞానము, యోగమూ సర్వమూ గూడ గాయత్రినుండియే, ఆవిర్భూతములైనవి. అందువల్లగాయత్రీ మహాపరిధి నతిక్రమించి సాధన అనేదేమీ లేదు. సంపూర్ణ యోగ శాస్త్రము నిశ్చిత రూపమున గాయత్రి అంతర్గతమే.

యోగసాధనలనేకములు. అన్నీ ఒకే మహత్తత్వ ప్రాప్తి కొరకు గాయత్రినామమే ముక్తి దానిని సిద్ధియందురు. ఒక నగరాన్ని చేరడానికి అనేకదారులు ఉంటాయి. అదే విధంగా ప్రభువును పొందడానికి అనేక యోగములున్నవి ప్రతియొక మార్గమున ఒక్కొక్క దృశ్యము, పదార్థము, మనుష్యులు, దొరుకుతారు ఈ విషయమును గుర్తెరిగి ప్రజలు నిర్దిష్ట మార్గమున నిర్దిష్ట సాధనమునకు పయనించుటకు నిర్ధారణ చేయబడుతుంది, ఈ విధంగా ప్రతి యొక్క యోగ సాధనయందు విశేషం వుంటుంది. తమ తమ రీతులలో, అపురూపమైన అనుభవం కలుగుతుంది. భిన్న భిన్న సిద్ధులు అనుభూతులు కలుగుతాయి. చివరికి అందరూ ఒకే స్థానానికి చేరుకుంటారు.

యోగ సాధనలు అనేకప్రకారములు మనోభూమి, స్థితి శక్తి, వీలు, రుచి, దేశకాల, పాత్రతలననుసరించి, భిన్న భిన్న పరిస్థితులలో అవిరూపొందించ బడినవి యుగ పరివర్తనాను సారము తత్వముల స్థితియందు అంతరం కలుగుంది.

పూర్వకాలంలో జలవాయువుల యందున్న గుణం ఇప్పుడులేదు. ఇప్పుడున్నది ఇక ముందు ఉండక పోవచ్చు. సృష్టి మెల్లగా ముసలిదై పోతున్నది. బాలుని యందెంతటికి స్ఫూర్తి, కోమలత్వము, చాంచల్యము ఉల్లాసము సౌందర్యము, ఉంటాయో అవి వార్ధక్యంలో ఉండవు. యువకుడుఎత్తగల్గిన బరువును వృద్ధుడు మోయలేడు.

సత్యయుగము సృష్టికి బాల్యము. త్రేతాయుగము యౌవనము. ద్వాపరము ప్రౌఢావస్థ. కలి వార్ధక్యము. పంచతత్వములకు ఇదేస్థితి, వార్ధక్యము పెరిగిన కొద్దీ సృష్టి మరణిస్తుంది. ప్రళయం వస్తుంది. కానీ తిరిగి నూతన సృష్టి ప్రారంభమవుతుంది. సత్యయుగమందలి పంచతత్వములు బాల్యావస్థను కలిగి యున్నందున ప్రాణుల శరీరం కూడ అటులే ఉండేది. ఖాద్య పదార్థములు, జలవాయువులుగూడ అటులే ఉండేవి. మానసిక చేతన, ఇంద్రియ లాలస, ఆహార విహారములు, ఆయువు, శరీరనిర్మాణము, వేడి, వాయువు యొక్క ప్రభావం చాల సంబంధం కలిగి ఉండేవి.

భూగర్భ విజ్ఞానంలో అన్వేషణ చేసేవారు కొన్ని వేల సంవత్సరాలకు పూర్వం నివసించిన జీవ జంతువుల ప్రరిమాణాన్ని తెలుసుకొన్నారు. ఇప్పటి జీవుల కంటేవిభిన్న ఆకృతులు కలిగి. విపరీతమైన పరిమాణం కలిగి ఉండేవి. అప్పటి మనుష్యుని అస్థిపంజరం పది అడుగుల పొడవున్నది. మహాగజములు, మహామకరములు, మహాసూకరములు, వర్తమాన వంశజుల కంటె 5 నుండి 37 రెట్లవరకు ఎక్కువ ప్రరిమాణంకలిగి ఉండేవి. దానికి ప్రమాణాలు లభించాయి. ఆ ప్రకారంగా పూర్వ కాలంలో అగ్నితత్వం ప్రధానంగా కలిగిన ప్రాణాలు నివశించేవారు. సత్య యుగంలో ఆకాశతత్వం యొక్క ప్రాధాన్యత ఈ భూమి మీద విశేషంగా ఉండడంతో ఆ సమయంలో ఆ తత్వం ప్రధానంగా కలిగిన ప్రాణులుండేవారు. వారు రెక్కలు లేకుండానే, ఎగిరే శక్తికలిగి ఉండేవారు. హనుమంతుడు రెక్కలు లేకుండానే సముద్రాన్ని దాటగలిగాడు. త్రేతాయగంలో ఆ విధంగా చేయటం కొందరికి సాధ్యపడింది. అందువల్లనే హనుమంతునికి విశేష మహత్వం కలిగింది. సత్యయుగంలోఅది అతిసాధారణ మయిన విషయం.

పూర్వ యుగాలను గురించి కొంచెం ఇక్కడ తెలియజేయ వలసియుంది. అందువల్ల పాఠకులు సత్యయుగంలో యోగసాధనలు చాలా సరళంగా, స్వాభావికంగా ఉండేవని తెలుసుకోవచ్చు. ఆ విధంగా ఇప్పుడు జరుగదు. పూర్వకాలంలో కొద్దిసాధనతో లభించే సిద్ధులు ప్రస్తుత కాలంలో లభించటం అసాధ్యం. పార్వతి శివుని పొందుటకు ఎంతతీవ్రంగా దీర్ఘకాలం తపస్సు చేసిందీ ? ఆ విధంగానేటి స్థితిలో ఎవరికీ సాధ్యంకాదు. ఎందువలనంటే నేటి మానవుని ఆయుర్దాయమునూరు సంవత్సరాలు మాత్రమే అందులో పృథ్వీతత్వం హెచ్చు కావడంవల్ల జడత్వం యొక్క అంశహెచ్చుగా ఉంటుంది. ఒకప్పుడు

శరీరం పవిత్ర మవునా కాదా ? అనేది నిర్ణయించేందుకు అగ్నిపరీక్ష జరిగేది. ఈ నాడు బంగారాన్ని మాత్రమే అట్టి పరీక్షకు గురిచేస్తున్నారు. సీతాదేవి నవ్వుతూ అగ్ని పరీక్షకుతన శరీరాన్ని గురిచేసినా శరీరంలో ఏ భాగానికి ఇసుమంత కష్టం కలుగలేదు. ఈనాడు పరమసాధ్వి యొక్క శరీరమైన అగ్నిలో ప్రవేశిస్తే కాలిపోతుంది తప్పదు. కలియుగంలో సతీసహగమనం నిషేధించబడినది. దానికి కారణం పతితోపాటు, చితిలో ప్రవేశించిన ఏ సతీకూడ కష్టపడకుండా ఉండదు. దానివల్ల ఆర్తనాదాలతో దూరమైన పతి ఆత్మకు ఇంకా వ్యధ కలుగజేస్తుంది. నరక సదృశం చేస్తుంది ఆయన స్థితిని.

ఇదంతా ఎందుకు చెప్పవలసి వచ్చిందంటే యుగ స్థితిని అనుసరించి యోగ సాధన యొక్క మార్గము, పరిణామము మారుతూ వుంటుంది. అందువల్ల సాధనా క్రమముల వ్యవస్థ, విధి విధానాలలోఅంతరం ఉంటుంది. ఈ యుగమునకు చెందిన తత్వేత్త తన సూక్ష్మ దృష్టితో అన్వేషించి నిర్ణయించిన విషయం, నేటి స్థితిలో ఎట్టిసాధన అవశ్యకము ఏ ప్రకృతి గల ఎట్టిమనోభూమి గల, సాధకునకు, ఎట్టి సాధన చక్కగా చేసే అవకాశముంటుంది అనేది నిర్ణయించక పోతే యోగసాధన వలన లాభంకన్నా హాని ఎక్కువగా జరుగుతుంది.

అటువంటి దుర్ఘటనల నెన్నింటినో మనం కళ్లతో చూస్తున్నాం, ప్రాణాన్ని బ్రహ్మాండంలోనికి పంపి, తిరిగి తీసుకువచ్చే ప్రక్రియతెలియ నందున ఒకసాధకుడుఅరగంటలో మరణించాడు. ఒక సజ్జనుడుకుండలినీ జాగరణాక్రమంలో పక్షవాతం తెచ్చుకున్నాడు. కుండలిని యందలి కూర్మ మేరువుకొంచెం విచలితం కావడంవల్ల పింగళ యందలి కృకల ప్రాణము ప్రవేశించి వాయువు కుపితమై అతని కాలు, చేతులు పక్షవాతంతో పట్టుకుపోయాయి. గాయత్రీ మంత్రసాధనచేస్తూ ఒక సజ్జనుడు ప్రాణకోశము యొక్కహింసను జాగృతం చేశాడు. ఎవరి మీదనైనా ప్రయోగం చేయాలంటే హింసజాగృతంకాకపోగా అతని వామపార్శ్వ మందున్న తియర్యాణువు బ్రద్దలై, ముక్కువెంట, నోటివెంట నెత్తురువచ్చి మూడు శేర్ల రక్తం పోవడంవల్ల 40 నిముషాలలో ప్రాణం పోయింది.

హఠయోగంలో మనం చాల చర్చలు వింటున్నాం. అది కొద్దికాలానికి పూర్వం. కలియుగ ప్రారంభంలో ఎక్కువ కార్యశీలంగా వుండేది. నాగార్జునుడు హఠయోగంలో సంపూర్ణ సిద్ధుడు. నాథ సంప్రదాయమునకు ఆచార్యులైన గోరకనాథుడు, మచ్ఛీంద్రనాథుడు. పూర్ణహఠయోగులు బౌద్ధకాలంలో మహాయానం వజ్రాయానం విజృంభించాయి. కానీ ఇప్పుడు హఠయోగానికి కాలం తీరిపోయింది.

షట్కర్మలు, నేతి, ధౌతి, వస్తి, న్యాలి, వజ్రోలి, కపాలభాతి, మొదలైనవి చేయడంవల్ల ఉదరరోగాలు రావడం మనం చూస్తున్నాం. నాసిక ద్వారా నూలు త్రాడు పోనిస్తూ ఒక పెద్దమనిషి తనకన్ను పోగొట్టుకున్నాడు. ఒకాయన నోటి ద్వారా పీలిక పంపించడం మొదలు పెట్టి గ్రహణీరోగము కొని తెచ్చు కున్నాడు. అది కుదరనేలేదు వజ్రోలిక్రియ చేస్తూ ఒకతనికి బహు మూత్రవ్యాధి, మూత్రపిండముల వాపు వచ్చినది.

దీనికి కారణం సాధకుని స్థితిని చక్కగా పరీక్షించకుండా అతని ప్రకృతికి విరుద్ధమైన సాధనలు చేయడం కొందరు సాధకులు దుస్సాహసంతో, అహంకారంతో తెలిసిన వారినుండి సలహాపొందకుండా వినికిడి వల్ల వచ్చిన మిడిమిడి జ్ఞానంతో సాధన చేసి భంగపడ్డారు. దీని వలన లాభంకంటే హాని ఎక్కువ కలుగుతుంది. అందువల్ల యోగ సాధనకు గురువు తప్పని సరిగా కావాలి.

ఈ పుస్తకంలో పంచకోశ సాధన గురించి వివరిస్తూ గాయత్రీ ప్రయోగాన్ని గురించి చర్చించ బడింది. అందులో ఎట్టి యోగమును గురించిచర్చించబడలేదు, కానీ అవిగూడ ఈ ఐదింటిలోఅంతర్గతమైనవే. కారణం సాధనలు ద్వాపర, త్రేతాసత్యయుగములలో ఉపయుక్తములు. అప్పుడు ఆకాశ, అగ్ని, వాయు, జలతత్వములు ప్రధానంగాగల సాధకులకు ఆ సాధనలు సులభంగా ఉండేవి. అట్టిసాధనలు నేటి సాధారణ మానవులకు అనావశ్యకమే గాక అనుచితములు కూడ దానికి కారణంఅట్టి సాధనలనుచేపట్టిన నేటి సాధకునకు లాభం కలుగక పోగా. సమయం దండగ కావడం, నిరాశ, అశ్రద్ధ, అరుచి, హాని, భయం కలుగుతాయి. నేటికాలానికి ఉపయుక్తమైన సాధనలు మాత్రమే వివరింపబడ్డాయి.

అందు వర్ణింపబడిన సాధనలు, సంక్షిప్తంగా వ్రాయబడినవి వాని పూర్త విధి విధానము, సమస్త విధివిధానములు చెప్పబడలేదు. నియమోప నియమములు చెప్పబడలేదు. దానికి కారణం ఒకే యుగము అందరికీ సరిపడక పోవడం. నాదయోగాన్ని ఒకే విధంగా సాధన చేయలేరు. ఉష్ణ ప్రకృతి గలవారికి అస్థిరమై, చంచలమైన అనేక ధ్వనులు గజిబిజిగా వినిపిస్తాయి. అట్టి వారికి ఉష్ణ ప్రకోపం శాంతింప జేసే విధానం తెలిపితే దివ్యధ్వనులు చక్కగావినిపిస్తాయి. అతని ప్రకృతి శీత ప్రధానమైతే అతని అనాహత నాదం బహుమందంగా ఆగి ఆగి వినిపిస్తుంది. అతని దివ్య కర్మేంద్రియములు ఉష్ణతా ప్రధాన సాధనలతో ఉత్తేజిత మొనర్చి యోగ్యునిగా చేస్తే, నాదం చక్కబడుతుంది. శీతోష్ణములను గురించి భేదములు కోకొల్లలుగా ఉంటాయి. వాని కొరకు, అనేక విధములైన నియమోప నియమములు చెప్పబడ్డాయి. మనుష్యుల పరిస్థితిని బట్టి చేయవలసిన సమస్త విధానములను గురించి పూర్తిగా వివరించే అవకాశం లేదు.

చికిత్సా శాస్త్రమునందు నిదాన నిఘంటువు, ఔషధి నిర్మాణముల యొక్క విస్తృత వర్ణన దొరుకుతుంది. కానీ సమస్త రోగముల యొక్క విధానము పూర్తిగా వివరింపబడిన గ్రంథం మనకు దొరకదు. ఈ విషయం యోగ సాధకునకు గూడ వర్తిస్తుంది. ఒక చిన్న సాధన ఎవరుఏ పరిస్థితులలో వారి ప్రకృతి ననుసరించి ఏవిధంగా చేయాలి ? అనే విషయాన్ని తెలియజేయడానికి ఒక పెద్దపుస్తకం వ్రాయాలి. అదికూడ అసంపూర్ణంగానే వుంటుంది, అటువంటప్పుడు గాయత్రీ పంచముఖీ సాధనాంతర్గతమైన ఏ సాధనలు ఈ పుస్తకంలో లిఖింప బడినవో అవి విస్తారంగా చక్కగా తెలిసేవిధంగా వివరింపబడినవి. అయినా వాటిలో గూడా అసంపూర్ణతాదోషం ఉన్నది.

పంచకోశసాధనలో చెప్పబడిన సాధనల నన్నింటినీ చేసినప్పటికీ జీవనోద్దేశ్య ప్రాప్తి కలుగుతుందని చెప్పటానికి వీలులేదు. ఏ సాధకుని వర్తమాన స్థితి ఏకోశంలోఉన్నదీ, అతడు ఏకోశాన్నిఉద్దేశించి సాధనచేస్తే బంధములు విడిపోతాయోగూడ ఈ గ్రంథంలో విచారించడం కష్టం. ఈ పుస్తకంలో 24 కి మించిన సాధనలను గురించి వివరింప బడినవి. ఇది గాక ఇంకా చాల సాధనలున్నాయి. ఈ పరిమితమైన జీవిత కాలంలో ఇన్ని సాధనలను మనుష్యుడు చేయలేడు. అవసరం కూడ లేదు.

ఆయుర్వేదంలో వేలాది ఔషధులను గూర్చి వర్ణన ఉన్నది. అవి అన్ని రోగాలను దూరం చేసి, స్వస్థత కలిగించే ఉద్దేశ్యంతో చెప్పబడ్డాయి. కానీ చెప్పిన వాటి నన్నింటినీ సేవించగలమా ? బుద్ధిమంతులైన వారు రోగికి ఉన్న జబ్బేమిటి ? వాని వయస్సు, స్థితి, ప్రకృతి ఎట్టివి ? అనే విషయాలను గమనించి తరువాత ఏమందును ఏ అనుపాతంతో ఇవ్వాలి అని నిర్ణయిస్తారు. ఒకప్పుడు కొన్ని ఔషధులను కలిపి ఇస్తారు. సాధన విషయంలో కూడ ఇంతే. తన మనోభూమి ననుసరించి సాధన నెన్నుకొనుట ఆవశ్యకము. కొందరు ఒకే కఱ్ఱతో అందర్నీ సవాలు చేయాలని చూస్తారు. ఒకే కిలో రాయితో ధాన్యాన్నంతటినీ తూకం వేయాలని చూస్తారు. అది పెద్ద పొరపాటు.

రోగి తనంతట తానే రోగనిర్ణయం చేసుకొని మందువేసుకోడు. ఎవరోఒక వైద్యుని పిలిచి, వైద్యం చేయించుకుంటాడు. దానికి కారణం తన్నుతాను తెలుసుకోవడం కష్టం. తప్పులెన్ను వారు తమ తప్పు లెరుగరు. ఎదుటి వారి కళ్ళను చూడగలరు కానీ ఎవరూతమ కళ్లను తాము చూసుకోలేరు. ఎవరినన్నా అడగాలి లేదా అద్దంలో చూచుకోవాలి. అదే విధంగా మనోభూమిలోనికి తొంగి చూచి, ఉపయుక్త ఉపచారాన్ని నిర్ణయించడానికి గూడ ఇతరుల సహాయం అవసరం వారు అనుభవజ్ఞులై ఉండాలి. ఈ ఆవశ్యకత, సహాయము సువ్యవస్థలను"గురువరణం" అని పిలుస్తారు మంచి పథప్రదర్శకుడు దొరకడం అంటే సగం సాఫల్యత లభించినట్లే.

ఈ సాధనలు చేయడానికి ప్రతివ్యక్తికీ అధికారం ఉన్నది. స్త్రీలు పురుషులు, బాలురు వృద్ధులు వీరి స్థితిభేదాన్ని బట్టి సాధనా విధానంలో భేదాలు ఉండవచ్చు. కానీ గాయత్రి సాధనఫలానా వారు చేయగూడదు అని ఆంక్షలు విధించడం చాల శోచనీయం. తల్లికి పిల్లలందరూ సమానమే. అందర్నీ ఒకే విధంగా ప్రేమిస్తుంది. ఏ తల్లిగూడ, కుమారుని పాలిచ్చి పెంచి కుమార్తెను నిరాదరించి వదలి పెట్టడం జరుగదు. ఇట్టి దుర్వ్యవహారము మనుష్యులలోనే కాదు. పశుపక్ష్యాదులలో గూడ జరుగదు. అటువంటప్పుడు పరమ దివ్యశక్తి పక్షపాతం చూపుతుందనే విషయం కల్పనకు కూడ అందదు. పూర్వ కాలంలో అనేక మంది బ్రహ్మవాదినులు, పరమయోగినులు అయిన మహిళలు ఉండేవారు. వేదాంత కార్యములందు స్త్రీలు పురుషుల వామభాగాల ఆసీనులై సమాన భాగాన్ని పంచుకునేవారు. మాతకూడ పిల్లలయెడ భేదభావం లేక అందరి పూజలను స్వీకరించి అందరికీ ఆశీస్సులను అందజేస్తుంది.

ఆధునిక పరిస్థితులలో సరిపడే సాధనలను మాత్రమే చేయడం మంచిది. ఇప్పుడు పూర్వ యుగంలో ఉన్న పరిస్థితి ఉండదు. అందువలన యోగసాధనలు జరుగవు. అవి చేస్తే సిద్ధులు గూడ లభించవు. అణిమ, లఘిమ, మహిమ మొదలైన సిద్ధులను గురించి యోగ గ్రంథాలలో వర్ణింప బడింది. అవి పూర్వ యోగాలకు సంబంధించినవి. శరీరం చిన్నది చేయడం, పెద్దది చేయడం, అదృశ్యం కావడం, పరకాయ ప్రవేశం, ఆకాశగమనం మొదలైన శరీర సంబంధ సిద్ధులు ఆకాశ తత్వం ప్రధానంగాగల శరీరంతో పూర్వకాలంలో మాత్రమే సాధ్యం.

త్రేతాయుగంలో యంత్ర సహాయం లేకుండగనే జరిగిన పనులు ఈ నాడు యంత్ర సహాయంతో చేయబడుతున్నాయి. విమానాలు, రేడియోలు, టెలివిజన్లు, విద్యుత్‌తో అత్యంత భారం గలవస్తువులను ఎత్తడం (cranes) మొదలైనవి చేయడానికి నేడు వైజ్ఞానిక యంత్రముల ఆవశ్యకత ఉన్నది. త్రేతాయుగంలో ఈ పనులన్నీ మంత్రబలంతో, ప్రాణ శక్తితో చేయబడ్డాయి. రావణుడు, కుంభకర్ణుడు, మేఘనాధుడు, హనుమంతుడు, నలుడు, నీలుడు మొదలైన వారి చరిత్రలనుబట్టి, నేడు బహుమూల్య యంత్రముల ద్వారా చేసే పనులను, ప్రకృతి విజ్ఞానంతెలిసి, సూక్ష్మ శక్తులను వినియోగించి చేశారని తెలుస్తుంది.

మహా భారతమందు దివ్యాస్త్రముల వర్ణన చేయబడినది. శబ్దభేది, ఆగ్నేయాస్త్రము, సమ్మోహనాస్త్రము, సుదర్శన చక్రము మొదలైనవి యుద్ధాలలో ప్రయోగింప బడ్డాయి. ఆ కాలంలో మనుష్యుల యందు పశువులయందు ఆలోచనలను ఇచ్చి పుచ్చుకోవడం జరిగేది. పశువులు పక్షులు, మనుష్యులు ఉచ్చరించడంలోఅంతరము ఉన్నా, అందరిలో అగ్నితత్వం, జలతత్వముల సూక్ష్మతత్వము తగినంతగా ఉండేది. ఒకరు ఇంకొకరితో చక్కగా ఆలోచనలు ఇచ్చిపుచ్చుకోవడం జరిగేది. త్రేతా, ద్వాపర యుగములలో అనేక కథలు దొరుకుతాయి. వానిలో పక్షులు సంభాషించుకోవడం జరిగేది.

ఈ యుగంలో ప్రకృతి యొక్క అంతరాళము పూర్వంవలె సూక్ష్మంకాదు. సృష్టి యొక్క బాల్యం సమాప్తమైనది. వృద్ధావస్థ వచ్చినది. నేడు పృథ్వీతత్వము, జలతత్వము గలిసిన సంధియుగం నడుస్తుంది.. జలతత్వం యొక్క ప్రభావము తగ్గి పృథ్వీ తత్వం పెరుగుతున్నది. జలతత్వ గుణము మనసు ఉన్నత స్థితిలో నున్న ఆధ్యాత్మిక పురుషుల యందు నేడు మనో బలం వికసిస్తున్నది. వారిలో ఆలోచనా శక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి, ప్రాణశక్తి ఇపుడుగూడ పరిమితంగా ఉన్నది. ఈ మనోబలం ద్వారా తమ యొక్క ఇతరుల యొక్క హితము సాధింపబడుచున్నది. ఈ యుగంలో బుద్ధుడు, ఏసుక్రీస్తు, గాంధీ మహాత్ముడు, మహమ్మద్ ప్రవక్త, కార్ల్‌మార్క్స్ ఆదిగా గల మహాపురుషులు తమ ప్రచండ ప్రేరణ శక్తిచేత ప్రపంచాన్ని చాలావరకు ప్రభావితం చేశారు.

మెస్మరిజం మనోబలానికి సంబంధించిన ఒక ఆట. ఇతరులకు తమ ఆలోచనలను పంపడం, వారి ఆలోచనలను తెలుసుకోవడం, ఇతరుల ఆలోచనలను మార్చడం మనో

బలానికి సంబంధించిన సిద్ధులు. ఇవిగాక ఇంకా కొన్ని చిన్న, పెద్ద సిద్ధులు ఈనాడు కూడ కలుగుతున్నాయి. వానిని గూర్చి ఈ గ్రంథంలో వర్ణింప బడినది. పూర్వయుగాలలో వలె కొన్ని, కొన్ని సందర్భాలలో కలుగుతాయి. అట్టి సిద్ధ పురుషులు అక్కడక్కడ కనుపిస్తారు. కానీ వారి సంఖ్య అత్యల్పంగా ఉన్నది. జలతత్వం తగ్గిపోతున్నది. అందువల్లఆధ్యాత్మిక వాదులు అత్యంత ప్రయత్నంతో మనోబలాన్ని సంపాదింప గల్గుతున్నారు. మెల్లమెల్లగా ఇదిగూడ తగ్గిపోతుంది. పృథ్వీతత్వం యొక్క జడత్వం వ్యాపించినప్పుడు కేవలం శరీర బలం మాత్రమే ప్రజలలో విశేషంగా పరిగణింప బడుతుంది. ముందు శారీరక దృష్టితో శక్తిశాలి కాగలిగితే వాడుసిద్ధ పురుషుడుగా పరిగణింప బడతాడు.

యోగ సాధనతో ఇటువంటి చమత్కారములను పొందాలని కొందరు వాటిని చూచి, ఆశ్చర్యంలోమునిగి వాటిని మహత్తు లని భావించే భ్రాంతిలో పడిపోతారు. సాలెగూటిలో చిక్కుకుని అటు ఇటు తిరుగుతూ ధూర్తుల చేతిలోచిక్కుకుని ఎంతో ధనాన్ని సమయాన్ని పాడు చేసుకుంటారు. గురుదేవులు (పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య) స్వయంగా చమత్కార సిద్ధులను వెదుకుతూ తమ జీవితంలో చాలా భాగం ఖర్చుచేశారు. ఒకరిద్దరు అజ్ఞాత మహాపురుషులను తప్పించి చమత్కారాలుచేసే వారందరిలోనూ ధూర్తులనే చూశారు.

చమత్కారాలు చేయాలనే పిల్ల చేష్టలను మానివేసి సిద్ధులను పొందడానికి ఎట్టి సాధన, శ్రమ వద్దని గురుదేవులు పాఠకులకు గట్టిగా సలహా ఇస్తున్నారు. నేటి కాలమాన పరిస్థితులు సిద్ధులను పొందడానికి అనుకూలమైనవి కావుకదాచిత్తుగా ఏవైనా చిన్న చిన్న సిద్ధులు లభిస్తే చేసిన బహుమూల్య పరిశ్రమతో పోలిస్తే అవి తుచ్ఛమైనవి. గారడీ వాడు, జనులను ఎటుల తన సర్కస్ ఫీట్లతో ఆశ్చర్య చకితులను చేస్తాడో అట్టి క్షణిక కుతూహలము, మనోరంజనము తప్పితే ఇట్టి సిద్ధుల వలన జరిగేదేమీ ఉండదు. అటువంటివి చిన్న పిల్లల కోసం మాత్రమే. బుద్ధిమంతుల ప్రవృత్తి ఇటువైపు తేరిచూడదు.

గాయత్రీ పంచముఖీ యోగసాధన యొక్క వర్ణన, ఈ పుస్తకంలో ఇవ్వబడినది. ఆ సాధన వలన సాధకునికి అంతశ్చేతనల ఆవిష్కారం జరుగుతుంది. శరీరమనోవికారము, దూరమై ఇచ్ఛ, రుచి, భావన, ఆకాంక్ష, బుద్ధి, వివేకము, గుణము, స్వభావము, ఆలోచనా ధార, కార్య ప్రణాళిక మొదలైన వాని యందు అద్భుతమైన సత్వగుణ పరివర్తన కలుగుతుంది. జీవితం అన్ని దిశల యందు ఆనందంతో పరిపూర్ణం కాగలదు. అందువలనే సౌఖ్యము, ధనము విద్య, చాతుర్యము, సహయోగము కొరవడవు. ఈ వస్తువులను పరిమితముగా పొందగలిగినా గానీ సన్మానము, కీర్తి, ప్రేమ, శాంతితో పాటు జీవితం సుఖంగా గడిచి పోతుంది. అంతేగాక ఆంతరిక జీవిత మందు, ఆత్మ కళ్యాణ మనే అమూల్య సిద్ధి కలుగుతుంది. దీనితో పోలిస్తే అన్ని చమత్కారములు, తమాషాలు, ఆశ్చర్య జనక కృత్యములు కలిసి వీనిముందు దృష్టి తీయడానికి కూడ చెల్లవు. గాయత్రి నుపాసించువారు పంచముఖీ మాత యొక్క ఉపాసనను, శ్రద్ధా పూర్వకంగా చేస్తే వారికి ఆశాజనకమైన లాభం కలుగుతుంది. చమత్కారీ బాబావలె ఒంటరి పక్షికాకుండా గృహస్థుగా

ఉండి గూడా తనంతట తానే ఎంతోమార్పు తెచ్చుకొని చమత్కారములను మించి ఎన్నో రెట్లు వాని జీవితాన్ని మంగళ మయం చేసుకో గల్గుతాడు.

సద్బుద్ధి మానవ జీవితంలో అన్నింటికన్నా గొప్పసంపద ఎవని వద్ద ఈ సంపద కలదోఅతనికి ఏ విషయంలోనూ లోటుకలుగదు. వస్తువుల యొక్క అభావం అనే కష్టం అతని దరిచేరదు. గాయత్రి సద్బుద్ధినిచ్చు మహామంత్రము. ఈ మంత్రము ద్వారా సాధకునికి ఆ దివ్య శక్తి లభిస్తుంది. దాని వలన ప్రపంచంలోని సకల సౌభాగ్యములు లభించినట్లే.

పంచముఖీ సాధన యొక్క ఉద్దేశ్యము

స్థూల దృష్టితో పరికిస్తే ఒక శరీరం లోపల ఒక జీవుడున్నట్లుతెలుస్తుంది. కానీ సూక్ష్మ దృష్టితో విచారిస్తే ఆవరణలా అయిదు చైతన్య శక్తులు కూడి యున్నట్లు అర్థమవుతుంది. మనుష్యుని యందు అనేక పరస్పర విరుద్ధతత్వములు విద్యమానమై యున్నట్లు కన్పిస్తుంది. తత్వమెప్పుడు ప్రబల మగునో దాని ఆధారంగా అతడుతన దృష్టి ననుసరించి పూర్ణ తత్పరుడై పని చేస్తాడు.

ఒక మనుష్యుడు పరమలోభిగా కన్పిస్తాడు. తిండికి, గుడ్డకి కూడ ఖర్చు చేయడానికి వెనుకాడతాడు. పైసలను కళ్ళతో పట్టి ఉంచుకుంటాడు. అటువంటివాడే అతనిపిల్లల సందర్భంలో డబ్బులను చిల్లపెంకులవలె ఖర్చుపెడతాడు. అది మనకు పరస్పర విరుద్ధంగా కన్పిస్తుంది. ఒకేవ్యక్తి ఒక్కొక్క సమయంలో ఒక్కొక్క విధంగా ప్రవర్తిస్తాడు.

ఒకప్పుడు ఒకవ్యక్తి పరమదయాళువుగా కన్పిస్తాడు. ఇతరులయెడ గొప్ప ఔదార్యాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు. ఆ సజ్జనుడే మరో సందర్భంలో ఇంకొకని ఎడ ఉదార రాహిత్యాన్ని, దౌర్జన్యాన్ని ప్రదర్శిస్తాడు. ఈ రెంటి యందును విభిన్నతలను సమన్వయం చేయడం కష్టం. ఒకవ్యక్తి సంయమ, సదాచారియై యుండి ఒకానొకప్పుడు దురాచారికావచ్చు. ఈ విధంగా ఆస్తికత్వము, నాస్తికత్వము, కాఠిన్యము, దయ, సదాచారము, దురాచారము, సత్యము, అసత్యము, లోభము, త్యాగము మూర్ఖత బుద్ధి, బలము, నిష్కాపట్యము, చాంచల్యము వీని పరస్పర వైరుధ్యములు అప్పుడప్పుడు మనుష్యులలో కనిపిస్తుంటాయి.

ఈ వైరుధ్యములను గమనిస్తే ఒకవ్యక్తి వాస్తవంగా ఒకరకం, పైకి ఇంకోరకం గాను కనిపించి మనం మోస పోతున్నామా ? అనిపిస్తుంది. ప్రాయశః దుర్గుణముల ఆధారంగా మనుష్యుని వాస్తవ రూపము తెలిసికొనబడి అందు ఇతరులను భ్రమపడేటట్లు చేస్తుంది. కాని అది వాస్తవంకాదు. ఒకానొక వ్యక్తి కేవలం ఆడంబరం కోసం తన సమయమును, శ్రమను అధికంగా ఖర్చు చేయడు. ఒక దశలో విశేషంగా తత్పరత, శ్రద్ధ కలిగినపుడు త్యాగం చేయడానికి, శ్రమ పడడానికి వెనుదీయడు.

అసలు విషయం, శరీరంలోకొన్ని శక్తులు నివశిస్తుంటాయి. ఒక గూటిలో ఎన్ని పక్షులు నివశిస్తున్నా, చూడటానికి ఒకే గూడులో కన్పించినా, మేడి పండులో ఎన్నో రెక్కల పురుగులు ఎగురుతున్నట్లు, దేహంలో గూడ పైకి కనుపించకుండా, లోపల కొన్నిప్రకృతులు, స్వభావాలు, రుచులు ప్రత్యేక వ్యక్తిత్వంతో నిలిచి ఉంటాయి. ఈ విధంగా మానవుని అంతరంగ ప్రవృత్తులు గూడ అనేకవిధాలుగా నడుస్తూ ఉంటాయి.

శిరస్సు ఒక్కటేగాని అందు ముక్కు, చెవులు, కండ్లు, నోరు, చర్మము ఈ పంచేంద్రియములు, దేని పని అవి చేస్తూ ఉంటాయి. చేయి ఒకటైనా దానికి అయిదువ్రేళ్ళు ఉంటాయి. అవి వేరు వేరుగా పనిచేస్తాయి. వీణ ఒకటైనా దాని తంత్రులు విడివిడిగా ఉంటాయి. వానిఝుంకారము వలన ఒక స్వరలహరి ఉద్భవిస్తుంది. అయిదువేళ్ళు కలసి పని చేస్తేనే పని జరుగుతుంది. శిరసు నందలి పంచేద్రియములు కలసిపనిచేయకపోతే మస్తకమునకు విలువ యుండదు. కపాలం కూడ పిరుదులవలె ఒక సాధారణ అంగం మాదిరిగా ఉండి పోతుంది. భిన్నత్వాల ఏకత్వమే జీవితం. ఈ భిన్నత్వముల కారణము జీవన మందలి చేతన, క్రియాశీలత, ఆలోచన, మంథనము, ప్రగతి వీని సంచారము.

సూక్ష్మదర్శులైన మన ఋషులు తమయోగ బలంచేత మనుష్యుని శరీరమందు అయిదు రకాలైన వ్యక్తిత్వము, అయిదు చేతనలు, పంచతత్వములు విద్యమానమై యున్నట్లు తెలిసి కొన్నారు. వీనిని పంచకోశము లంటారు. శరీరం పంచ తత్వములతో తయారయింది. ఈ తత్వముల యొక్క సూక్ష్మచేతననే పంచకోశములని పిలుస్తారు. ఈ అయిదు విడివిడిగా ఉన్నా ఒకే మూల కేంద్రానికి కట్టుబడి ఉన్నాయి. గాయత్రి యొక్క పంచముఖముల యొక్క అలంకారము దీనిపైనే ఆధారపడి యున్నది. మానవ ప్రాణి యొక్క పంచప్రకృతులు గాయత్రి యొక్క పంచముఖములు. అవి ఒక గాటికే కట్టుబడి ఉన్నాయి. దీని తాత్పర్యము పంచకోశములు ఒకే ఆత్మకు సంబంధించినవి.

మహాభారత మందలి ఆధ్యాత్మిక గూఢ రహస్యము ననుసరించి పంచ పాండవులు శరీరమందలి పంచకోశములే. ఐదు గురికి ఒకే ద్రౌపది ఉన్నది. పంచకోశముల కేంద్రశక్తి ఒకే ఆత్మ. పాండవులకు విభిన్న ప్రకృతులున్నాయి. పంచకోశముల ప్రవృత్తులు వేరువేరు. ఈ భిన్నత్వంలో ఒకానొక ఏకత్వం సంతులితమై సమన్వరమేళనము చూపుతుంది. అప్పుడు అది అజేయమై పోతుంది. పంచపాండవులకు ఒకేపత్ని, ఒకేనిష్ఠ ఒకేశ్రద్ధ, ఒకే ఆకాంక్ష ఉన్నాయి. వారి రథాన్ని తోలడానికి స్వయంగా భగవానుడే దిగివస్తాడు. చివరకు విజయశ్రీ వారినే వరించి తీరుతుంది.

పంచకోశములు మనుష్యుని పంచ ప్రకృతులు (1) శరీరాభ్యాసము (2) గుణము (3) విచారము (4) అనుభవము. (5) సత్యము ఈ పంచ చేతనలనే అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములని పిలుస్తారు.

సాధారణంగా ఈ ఐదింటిలో ఏక స్వరమేళన ఉండదు. ఒకటి ఒక స్వరం పాడితే, ఇంకొకటి ఇంకొకరకం. "స్వాస్థ్యము, యోగ్యత, బుద్ధి, రుచి, లక్ష్యము అనువాని యందు ఏకత్వం లేనందున, మనుష్యుడెట్టి విలక్షణ కార్యం చేసినా, ఏ దిశలోనూ ముందుకుపోడు. ఒక రథానికి అయిదు గుర్రాలను కట్టినపుడు అయిదూ అయిదువైపులకు లాగితే ఆ రథానికి పట్టేది గతి కాదు దుర్గతియే. ఒక ఫర్లాంగు ముందుకు పోతే ఒకమైలు వెనుకకు వస్తుంది. గుర్రాలశక్తి నశిస్తుంది. చివరకు రథం ముక్కలు కావచ్చు.

అదే అన్ని గుర్రాలు నిర్ధారింపబడిన దిశలో పయనిస్తే అన్నింటి శక్తి కలసి చాలవేగంగా సులభంగా తన గమ్యాన్ని చేరుకుంటుంది. వీణ తీగలు సరిగా శ్రుతి చేయకపోతే గందర గోళం వినిపిస్తుంది. అవేతీగలు చక్కగా శ్రుతి చేయబడితే గంధర్వగానం వినిపిస్తుంది. మనసుకు ఆహ్లాదం కలుగుతుంది. అట్టి మధుర సంగీతం వలన జీవన మందు పరస్పర విరుద్ధమైన కోరికలు, ఆకాంక్షలు, రుచులు, ప్రకృతులు, ప్రవృత్తులు, భావనలు మాన్యతలు ఈవిధంగా క్రియాశీలంగా ఉంటే, ఒకే దేహంలో, అయిదుగురు మనుష్యులు కూర్చుని తమతమ ఇష్టం వచ్చినట్లు ఆజ్ఞలు జారీచేసినట్లు ఉంటుంది.

ఆధ్యాత్మవిద్య నెరిగిన వారు ఈ భిన్నత్వాన్ని, విసంగతినీ ఒకే స్థానం మీద కేంద్రీకరించి ఒక సూత్రమున కట్టివేసి పంచ కోశముల యొక్క పంచముఖీ గాయత్రీ సాధన సంవిధానమును విరచించారు. గాయత్రీ చిత్రమున పంచముఖములు చూపబడతాయి. ఈ అయిదింటి దిశలు, ఆకృతులు, చేష్టలు చూడడం వలన, ఒకే మూల కేంద్రమునకు సంబద్ధమైన కారణాన, ఏక స్వరత ధారణ చేయబడ్డట్టు విశద మవుతుంది. ఇట్టిఆదర్శమే గాయత్రీ సాధకునకు కావలసింది. అతని దినచర్య, క్రమశీలత, విచారధార, అభిరుచి, ఆకాంక్ష ఒకేనిర్ధారిత లక్ష్యమందు సంలగ్నం కావాలి. పాండవులయిదుగురైన ఒకటే. పాండవ శబ్దం వినపడగానే యుధిష్ఠిర, భీమ, అర్జున, నకుల, సహదేవులయిదుగురనే అర్థమై పోతుంది. అదే ఏకత్వం మనలో అలముకోవాలి.

రక్తంలో విజాతీయ పదార్థాలు ప్రవేశించినపుడు డాక్టర్లకు తెలుసు. భూత మావేశించినంతనే ఒకేదేహామున రెండు శక్తులు పని చేయడంతోరోగిగా ఉన్మాదగ్రస్తుడిగా మనుష్యుడు మారతాడని భూతవైద్యులకు తెలుసు. గృహంలో విరోధి స్వభావం గలకోడలు అడుగిడినంతనే. కుటుంబంలో భారీగా క్లేశ కలహములు ఉత్పన్న మవుతాయి. పరస్పర విరోధం కలిగిన తత్వములు మనోభూమియందు పనిచేసినన్నాళ్ళు వాని దిశలు పరస్పర విభిన్నంగా ఉంటాయి. అంతఃకరణ యందలి అల్లకల్లోలం సమసిపోతేగానీ ఎవరూ మనశ్శాంతిగా విశ్రమించలేరు. సాధారణంగా మనుషులందరూ ఇట్టి అశాంతితో పీడింపబడుతూనే వుంటారు. పరిమితంగా సాధన అన్నది సుసంపన్నమైన తర్వాతగాని మానవ జన్మవంటి అమూల్య సౌభాగ్యము వలన లాభం కలుగదు. అంతరిక నిరోధముల

వలన ఉత్పన్నమైన చిక్కులు గూడ వాని కొరకుఒకసమస్యగా తయారయి మృత్యు సమయం వరకుచిక్కు విడిపోవడం జరగదు.

గాయత్రీ పంచముఖీ సాధన యొక్క ఉద్దేశ్యము ఆంతరిక విరోధముల నిరోధించి వానియందు సామరస్యం స్థాపించడం. లోపల సత్తు అసత్తు యొక్క మోకుకొరడా అవుతుంది. దేవాసురసంగ్రామము, రామ రావణ యుద్ధం, మహాభారతం అవుతుంది. ఒక పక్షం పూర్తిగా అశక్తమైన గానీ యుద్ధం ఆగదు. అసత్పక్షము అమృతమును గ్రహించినా అధిపత్యమును పూర్ణముగా కాలరాయజాలదు. అసురత్వమనేది తనకుతానే విపత్తి కావడం వల్ల అది పూర్తిగా తనకుతానే సంకటములను ఉత్పత్తి చేసుకుంటుంది. సత్యం యొక్క స్థితి, ఆత్మయందు సుదృఢం కావడంవల్ల అదిపూర్తిగా కాలరాయబడ జాలదు. అందువలనఅంతరిక సంఘర్షణల యొక్కసమాప్తికి ఒకే ఉపాయమున్నది. సత్యము యొక్క సమర్థన పోషణ-జేసి దానిని ప్రబలం చేయాలి. అసత్యము, సత్యముతో సంఘర్షణకు కూడసాహసింప జాలనంతగా జేయాలి. గొర్రెపొట్టేలు ఎంత పొగరుబోతైనా, సింహాన్నిచూస్తే ముందడగు వేయటానికి సాహసం చేయదు. దైవీతత్వం బలహీనంగా ఉన్నంత వరకే అసురీతత్వం ప్రబలంగా ఉంటుంది. సాధన ద్వారా సత్వగుణము తగినంత మాత్రమే పెంపొందితే అసురత్వము తన ఆయుధాన్ని విస్తరిస్తుంది. శాంతి యొక్క శాసనము స్థాపించబడుతుంది.

పంచకోశములను గూర్చి వెనుక చెప్పబడిన సాధనలు మనుష్యుని యొక్క పంచమహాశక్తులను నాశకరమైన మార్గముల వైపుపోకుండా నిరోధిస్తాయి. వానిని నియంత్రణలోనికి తెచ్చి ఉపయోగకరంగా మారుస్తాయి. సర్కస్‌లో పులులు, సింహాలు మొదలైన క్రూరమృగాలను అడవిలో నుండి పట్టితెచ్చి వానిని అదుపుచేసి వానిచేత ఆటలాడించి ప్రేక్షకులకు వినోదాన్ని కలిగించి లక్షలార్జిస్తారు. కీర్తిని పొందుతారు. పంచకోశములు అయిదు సింహములు. అందువలన సాధన కొరకు సర్కస్‌లో రింగు మాస్టరువలె గాయత్రీ సాధకులు అత్యంత సాహసం, అవిచలిత ధైర్యం, సతత ప్రయత్నశీలత కలిగి ఉండాలి. ఈ సాధన ఆరంభంలో చాలా కష్టాలు, నిరాశా కలుగుతూ ఉంటుంది. కాని నిదానంగా సాఫల్యం కలుగుతుంది. గాయత్రీసాధకుడు ఈ పంచ సింహముల వంటి పంచకోశములను వశమందుంచు కొనగలిగితే అతనికి అనంతైశ్వర్యము, అక్షయకీర్తి కలుగుతుంది. ఈ ఆత్మిక సింహముల మహత్వము ముందుసర్కస్ సింహములు సూర్యుని ముందు దివిటీ వంటవి వీరికి వాడు ఈ సాధననుగురించి తలంచినంతనే భయపడతాడు. వీరులకు ఆపదలతో కూడిన పరమ పురుషార్థమే ఆనందదాయక మవుతుంది.

కోశముల యొక్క అనంతులిత, అవికసిత, అనియంత్రిత స్థితి వల్ల మానవాంతఃకరణకు విషమస్థితి కలుగుతుంది. దాని యందు పరస్పర విరుద్ధమైన ఆలోచనలు, భావనలు, కోరికలుఉత్పన్నమవుతాయి. గాయత్రీ సాధన వలన వీనియందు ఏకత్వం ఉత్పన్న మవుతుంది, అంతరంగమందలి సమస్త సంకల్పములు, ఊహాపోహలు

సమాప్తమై ఒక సువ్యవస్థితి గతిశీలత ఆవిర్భవిస్తుంది. ఈ వ్యవస్థితి గతిశీలత ఏ దిశలోనడిస్తే ఆ దిశలోఆశాజనకమైన సాఫల్యం కలుగుతుంది.

యోగ సాధన వలన అన్నింటి కన్నాగొప్ప లాభము మానసిక స్థితియొక్క పరిమార్జనము. పరిమార్జిత మనోభూమి ఒక విధమైన కల్పవృక్షము. కారణం అదిఅన్ని వస్తువులను లభింపజేస్తుంది. మానవ జీవితమునకు ఉపయోగకరము. ఆవశ్యకము, లాభదాయకము, ఆనందవర్ధకముగా ఉంటుంది. అయిదుగురు వ్యక్తులను ఒకేవ్యక్తిత్వమందు సుసంయుక్త మొనరించుట అట్టి మహత్వపూర్ణ కార్యము దాని ద్వారా తన శక్తి అయిదు రెట్లు అవుతుంది. ఎందువలననంటే అది కేంద్రీకృత సత్వగుణముపై ఆధారపడి ఉంటుంది. అందువల్ల సాత్విక, ఆత్మబలము యొక్క ప్రచండ అభివృద్ధి వలన పంచముఖీ గాయత్రీ సాధన చేసే సాధకుడు మహామానవుడు, మహాపురుషుడు మహాత్ముడు అవుతాడు.

కీట పతంగముల రీతిని అందరూ జీవిస్తారు. ఆహారము, నిద్ర, భయము, మైథునము వంటి తుచ్ఛమైన కార్యకలాపాలలో మునిగి తేలుతూ, శ్వాసలను పూర్తి చేసుకోవటం గొప్పకాదు. ఈ పనిని పశుపక్ష్యాదులు కూడ చేయగలవు. ఈ దృష్టితో చూస్తే అన్యజీవులు మనుష్యుని కన్నా గొప్పవి. ఈర్ష్య, మత్సరము, చపలము, దంభము, కామము, క్రోదము, అసంతుష్టి, శోకము, వియోగము, చింత మొదలైన వానితో అవి లోపల లోపల కుమిలిపోవు. అవి అనేక రకాలైన పాపాలను మూట గట్టుకోవు. మనుష్యుడుఈ ఇతర జంతువులతో పోలిస్తే ఎంతో పాపాన్ని మూట కట్టుకుంటున్నాడు. చచ్చి పోతూగూడా, ఇతర జంతువులు తమ శరీరాలనుపయోగకరంగా వదలిపోతాయి. మానవ మృతదేహం అందుకు గూడా పనికిరాదు.

మానవ జీవితమందలి విశేషము దాని ఆత్మ విశేషత. ఆ విశేషతను స్వస్వరూపమున వికసిత మొనర్చుకొనిన మనుష్యుడు మానవ జీవితంలో వాస్తవ లాభాన్నిపొందుతాడు. యోగ సాధన యొక్క ఉద్దేశ్యము వ్యక్తి యొక్క సంపూర్ణ వికాసము వానియందు దాగివున్న అద్భుత శక్తులు యోగముద్వారా ఉన్నత స్థితికిపయనించి మనుష్యునికి దేవత్వము యొక్క దర్శనము కలుగుతుంది.

భారత జీవనము మొదట్లో విశేషం, వానియందు ఉద్దేశ్య పూర్వక ఆదర్శయుక్త, పారమార్థిక జీవనమునకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడింది. అందరూ ఆదర్శవంతంగా జీవించేవారు. అజ్ఞానం, అశక్తత, అభావము అనే వానితో నిరంతరము సంఘర్షణ జరుపువ్రతమును ధరించిన వానినే ద్విజుడని పిలిచేవారు. పారమార్థిక జీవనమును వ్రతముగా స్వీకరించక స్వార్థపరుడై, లోభియై, విషయ ప్రవృత్తుడైన వానిని ద్విజుడని గాక శూద్రుడని పిలిచిరి. వానిని సమాజము నుండి బహిష్కరించేవారు ఇప్పుడు అంతటా శూద్రత్వమేవ్యాపించియున్నది. గుణ కర్మ స్వభావములు యందు నేడు శూద్రత యొక్క చంఢాలత్వము యొక్క విస్తృత ప్రసారం జరుగుతున్నది.

భారతీయ సంస్కృతి యొక్క అద్భుత మహత్వము, తాను, తన అనుయాయులందరికీ ప్రేరణ నిచ్చి పశు, పక్షి, క్రిమి, కీటక, పతంగముల రీతిని శిశ్నో దర పరాయణ. తుచ్ఛ జీవనముగడుపక ప్రతిక్షణము గొప్ప ఆదర్శముల వైపునడిపే వారు. శరీరం నిలవడానికి తగినంత ఐహిక విషయాలకు సమయము, శ్రమ, ఖర్చుచేసి తక్కినదంతా అవకాశము బుద్ధి బలము, ఉత్సాహాములతో సహా, మహత్వమును సంపాదించుకొనుటకు వినియోగించేవారు.

ఈ సాంస్కృతిక ప్రేరణనే ఋతంభరాప్రజ్ఞ లేక సద్బుద్ధి అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. దీనినే గాయత్రి అంటారు. గాయత్రీ మంత్రమునందు పరమాత్మను సద్బుద్ధినీయమని వేడుకోవడం జరిగింది. ఈ సద్బుద్ధి ప్రాచీన కాలంలో అధికాంశము భారత వాసులకు ప్రాప్తించింది. అందువలన ఈ భూమి పుణ్యభూమి, తపోభూమి, స్వర్గాదపి గరీయసీ మొదలైన పేర్లతోపిలువబడింది. ఇందు జన్మించుటకు దేవతలు గూడ తహ తహలాడేవారు. జీవన్ముక్తాత్మలు లాలసతో ఈ దేశమందు అవతారం తీసుకోవడానికి ముక్తధామము నుండి తిరిగి వచ్చేవారు. ఋతంభరాప్రజ్ఞ ఈ దేశమును మహానుభావులకు ఆట పట్టుగా చేసింది. విద్యయందు, బుద్ధిబలమందు, పరాక్రమ మందు, ధనమునందు, స్వాస్థ్యమునందు, ఈ దేశము సమగ్రము. కారణము సిద్ధి, బుద్ధి భారతవాసులను పరిమార్జితం చేసి వాని భౌతిక ఆత్మిక శక్తుల అక్షయ భాండాగారము నుద్భవమొనరించుట స్వాభావికమైనది.

మన ఉన్నతికి, సుఖశాంతులకు అడ్డువచ్చు ఆటంకముల నన్నింటిని సద్బుద్ధి తొలగింపజేస్తుంది. వానికై తగిన వ్యవస్థను పెంపొందింపజేస్తుంది. సద్బుద్ధి యొక్క ఒక అత్యంత మహత్వ పూర్ణ వైజ్ఞానికాధారము గాయత్రి. ఈ మహామంత్రము నందలి ఒక్కొక్క అక్షరము నందున గూఢమగు జ్ఞానము నిండి యున్నది. అది ఎంత ఉజ్జ్వల మైనదంటే, దాని ప్రకాశము వలన, అజ్ఞానాంధకారము పటాపంచలై పోతుంది. ఈ ఇరువది నాలుగు అక్షరముల యందును ఎంతటి గొప్పజ్ఞాన భాండారమున్నదంటే, అందు దర్శనములు, నీతి, విజ్ఞానము, శిక్ష, శిల్పము మొదలైనవన్నీ తగినంతగా మేళవింపబడి ఉన్నాయి. ఈ జ్ఞానము నవగాహన చేసికొని నంతనే మానవుడు మహామానవుడు కాగలడు.

గాయత్రియొక్క అక్షరములందు జ్ఞానభాండారమున్నది. అంతేగాక ఈ మహా మంత్రరచన ఒక విలక్షణ రీతిన కూర్చబడినది. అందలి యుచ్చారణ, సాధనవలన శరీర, మనస్సుల సూక్ష్మ కేంద్రములందు దాగియున్న అత్యంత మహత్వపూర్ణ శక్తులు జాగృతమగుటవలన దైవీ వరదానము రీతినిసద్బుద్ధి ప్రాప్తి కలుగుతుంది. సద్బుద్ధి ద్వారా అనేక లాభములను పొందుట సరళము. అదే సద్బుద్ధి లేని వారు తమంత తాము కుసంస్కారముల నిరోధించి సుసంస్కరిత సద్బుద్ధికి స్వామియగుట కఠినము. కానీ గాయత్రీ ఉపాసన వలన సులభం కాగలదు. ఒక అజ్ఞాత వ్యక్తి ఏదో రహస్య మయరీతిని మనో క్షేత్రమందు నవీన జ్ఞానమును, నవీన ప్రకాశమును, నూతనోత్సాహమును ఆశ్చర్యకరముగా తనయందు పెంపొందించినట్లు గాయత్రీ సాధకుడు గమనింప గల్గును.

ఈ చిన్న మంత్రము "అమలఫల" నామమున ప్రసిద్ధము. అమృత ఫలమును దినుట యందుననే మాధుర్యమున్నది. అందున అమరత్వ లాభము కూడ కల్గును. గాయత్రి యొక్క అక్షరముల యందు విశ్వమందలి సమస్త జ్ఞానవిజ్ఞానము సిద్ధమై యున్నది. అంతేగాక సద్బుద్ధి యొక్క దివ్యమార్గము వలన అంతఃకరణ యందు ప్రోత్సాహమును కలిగించు శక్తి సహితము వానియందు సిద్ధమై యున్నది. బంగారమునకు తావియబ్బుట యను లోకోక్తిని వినియుంటిమిగదా ! అది గాయత్రీ మంత్రమునకు అతికినట్లు సరిపోవునదియై చరితార్థమైనది. గాయత్రి కామధేనువుగా పిలువబడుచున్నది. కామధేనువు అత్యంత స్వాదిష్ట, పౌష్టికదుగ్ధమును ప్రమాణమున నిరంతరము నిచ్చుచుండును. అంతేగాక తదాశీర్వాదము వలన అనేకములగు నాపదలనుండి రక్షణ, అనేక సంపత్తుల ప్రాప్తి కలుగును. ఈ రెండవ లాభము కారణముగానే సాధారణ గోవునందలి యపేక్ష, కామధేనువున కంటె అధిక మహత్వముకలిగినది. గాయత్రి యందలి రెండు మహత్వములును కామధేనువు వంటివి. అందువలననే గాయత్రిని భూలోక కామధేనువని పిలుతురు.

భారతవర్షమందు శిల్పము, వ్యవసాయము, వ్యాపారము, విజ్ఞానము, రసాయనశాస్త్రము, విద్య మొదలగు భౌతికోన్నతుల సంబంధమున సరైన మహత్వపూర్ణ ప్రయత్నము జరుగుచున్నది. నేడుగూడ వాని ఆవశ్యకత గలదు. ప్రోవు పడిన కుశలత, శ్రమ, సహయోగముల యాధారమున వానిని పెంపొందింపదగును. కారణము, జీవితము యొక్క సువిధా పూర్వక జీవనమునకై భౌతిక సాధన సామాగ్రి యనివార్యము, ఆవశ్యకము ఆకలిగొన్నవాడు నమ్మకస్తుడు కాజాలడు. స్వస్థచిత్తుడుగా నుండలేడు. అందువలన జీవన యాత్రయందు సౌకర్యములను పెంపొందించు కొనుటకు, భౌతిక సంపత్తి సముపార్జనము ఆవశ్యకమై యున్నది. కానీ గుర్తుంచుకొన వలసిన విషయము, భౌతికోన్నతి మీద గూడ కొంత ధ్యానమున్నను, సంపత్తికంటేమించి, ఆత్మనియంత్రణ ఉన్నతి నొందదగును. లేకున్న ప్రాపంచికోన్నతి మాత్రమే కలిగి మానవులకు ఆపదలు పెచ్చు పెరిగి పోవుటకు కారణమగును.

నేడు విజ్ఞానము యొక్క జోరు హెచ్చుగా నున్నది. రోజు రోజు కొత్తకొత్త సౌకర్యములు కనుగొనబడుచున్నవి. పర్యవసానముగా మనుష్యుడు విలాసవంతుడుగా, దుర్బలుడుగా, రోగిగా, పిరికివాడుగ, అల్పజీవిగా అయిపోతున్నాడు. శక్తివంతమైన దేశము బలహీనమైన దేశములనుగులాములొనర్చుకుని వానిని పీడించుట యందు నిత్య నిమగ్నమైయున్నది. వైజ్ఞానిక పరిశోధనల పరిణామము అణ్వాస్త్రము రూపమునప్రపంచ ప్రళయమునకు తయారుగా నున్నది. సామాన్య మానవుని పరికించి చూచిన అతని పరిస్థితి గూడ ఇంతే. భౌతికశక్తిని పొంది మానవుడు తనకు ఇతరులకు కూడ వినాశమును తెచ్చిపెట్టుచున్నాడు. ప్లీడర్లు తామునేర్చిన విద్యవలన ఎందరికి హితమును గూర్చుచున్నారు ? హెచ్చు సంపాదన గల పనివారు తమ సంపాదనను కల్లు, సారాలపై ఖర్చు చేయుచున్నారు. సాహసముస్వభావముగా గల బలవంతులు, గూండాలు, బందిపోట్లు,

అత్యాచారులు కావడం గౌరవంగా నేడు భావిస్తున్నారు. పల్లెటూళ్ళలో నేడు అధిక దిగుబడి వలన రైతుల పరిస్థితి కొంచెం బాగుపడింది. కానీ కొట్లాటలకు, వ్యాజ్యాలకు వివాహాది శుభకార్యాలలో ఆడంబరాలకుతగుల బెట్టడంఎక్కువయింది. భౌతికోన్నతిపై ఆధ్యాత్మిక అంకుశము లేకున్న భస్మాసురుడు పొందిన పరమ రీతిని మానవుడు తన సర్వనాశనమును తానే కొని తెచ్చుకొనునను మాట నిశ్చయము.

అందువలననే, భౌతిక ఉపార్జనముతోపాటు, ఆత్మికోన్నతి పైన గూడ ధ్యానముంచుట అత్యంత ఆవశ్యకమయిన విషయము. ధరించేవారు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే బహుమూల్య సుందర వస్త్రాభరణములు వన్నె తెస్తాయి. అస్థిపంజరము వలెనున్న రోగికి పట్టుబట్టలు కట్టబెట్టి మణి మాణిక్య భూషణములతో అలంకరిస్తే వాని శోభ పెరుగుట మాట అటుంచి ఉన్నది గూడ తగ్గిపోతుంది. ఆత్మికోన్నతి లేక భౌతిక సంపద సంతరించుకొన్న మానవుడు అహంకారము, ఈర్ష్య విలాసములు, చింత, శతృత్వముఆదిగా గల కష్టకారకమైన చెడు అలవాట్లలోమునిగి పోతాడు.

గాయత్రి ఆత్మోన్నతికి, ఆత్మబలం పెంపొందించుటకు సర్వశ్రేష్ఠమైన మార్గము. ప్రాపంచిక సంపత్తి సుపార్జించుట ఏ విధంగా ఆవశ్యకంగా భావించబడుచున్నదో అదేవిధంగా గాయత్రీ సాధన ద్వారా ఆత్మిక పుంజమును పెంపొందించుకొను ప్రయత్నమును నిరంతరము చేస్తుండాలి. రెండు దిశల యందును సంతులిత వికాసము కలగుట వలన స్వాస్యోన్నతి కలుగుతుంది. కేవలముధన భోగ సంచయములందే నిమగ్నులయివుంటే ఏదో మనో వినోదానికి ఆ రాసులు పనికి రావచ్చునేగానీ నిజమైన సుఖము లవలేశం కూడ కలుగదు. ప్రాపంచిక వస్తువుల కోసం పడేశ్రమను ఆత్మోన్నతి కోసం కూడ వినియోగించి తీరాలి.

కనులు లేనివారు సుందర దృశ్యములను చూడలేరు. చెవిటి వారు మధుర సంగీత రసాస్వాదన చేయలేరు. ఆత్మిక శక్తి లేని వారు ప్రాపంచిక వస్తువులతో ఎట్టివాస్తవిక లాభమును పొందలేరు. సుందరదృశ్యము, తీవ్రనేత్రజ్యోతి సంయోగమందినంతనే చిత్తము ప్రసన్న మగును. భౌతిక, అత్మికోన్నతుల సమన్వయమే జీవితమందు సుస్థిరశాంతి స్థాపనకు దోహద మొనరిస్తుంది. మనం ధనం సంపాదించాలి. విద్య చదవాలి. ఉన్నతి పొందాలి. కానీ వాస్తవ లాభం ఆత్మోన్నతి కొఱకై సముచిత సాధన చేసినప్పుడే మనం పొంద గలుగుతామన్న సంగతి మరచిపోవద్దు.

(1) స్వాస్థ్యము (2) ధనము (3) విద్య (4) చాతుర్యము (5) సహయోగము ఈ అయిదు రకాలైన సంపత్తులు ఈ ప్రపంచంలో కలుగుతాయి. ఈ అయిదింటను అంతర్గతమై సమస్త విధములైన వైభవం కలుగుతుంది. ఈ విధంగా పంచ కోశముల పరిమార్జిత స్థితియే. పంచ ఆధ్యాత్మిక సంపదలు. అన్నమయ, ప్రాణమయ, మనోమయ, విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములే, ఆధ్యాత్మిక శక్తి యొక్క పంచ భాండాగారములు. ఈ కోశములపై నెవరధికారమును సంపాదించిన వాని అంతశ్చేతన యొక్క పంచీకరణం

జరుగుతుంది. (1) ఆత్మజ్ఞానము (2) ఆత్మదర్శనము (3) ఆత్మానుభవము (4) ఆత్మలాభము (5) ఆత్మకల్యాణము అనే పంచ ఆధ్యాత్మిక సంపదలు లభిస్తాయి.

గాయత్రీ చిత్రమున దశభుజములు కనిపిస్తాయి. 5 కుడి 5 ఎడమ. ఎడమవైపు 5 భుజములు సంసారిక సంపత్తియైన, కుడివైపు 5 భుజములు ఆత్మిక శక్తులు. గాయత్రీ ఉపాసకుడు ఈ దశభుజముల లాభమును పొందును.

(1) ఆత్మజ్ఞాన మన నర్థము తనుతాను తెలుసుకొనుట శరీర ఆత్మల భిన్నత్వమును చక్కగా నెరుగుట. శారీరకలాభమును, ఆత్మలాభమును బేరీజువేసి దేనికెంతటి మహత్వమీయవలెనో అంతటి మహత్వమునీయదగును, ఆత్మజ్ఞానమును పొందిన తరువాత, మనుష్యుని యందలి అసంయమము దూరమగును. మనుష్యుని ఇంద్రియ భోగలాలసకు కారణము శారీరక మానసిక శక్తుల అనుచిత అనావశ్యక వ్యయమొనర్చుట అందువలన శరీరము అకాలమున దుర్బలమై, రోగగ్రస్తమై, కురూపమై, జీర్ణమవుతుంది. ఆత్మజ్ఞానము కలవాడు ఇంద్రియభోగముల యొక్క ఉపయోగ, అనుపయోగ నిర్ణయమును ఆత్మ లాభదృష్టిని చూచుట వలన, సంయమమును కలిగియుండి, శారీరక దుఃఖములనుండి దూరంగా ఉండగలడు. దౌర్బల్యము, రోగము, కురూపము అను కష్టములువానికి కలుగవు. కష్టములను ప్రారబ్ధవశమున ననుభవింప వలసిన వానినతడు తేలికగా నెదుర్కొన జాలును.

(2) ఆత్మ దర్శనము యొక్క తాత్పర్యము తన స్వరూపము యొక్క సాక్షాత్కారము చేసికొనుట, సాధన ద్వారా ఆత్మప్రకాశము, ఎప్పుడుసాక్షాత్కారమగును, అప్పుడు ప్రీతి, ప్రతీతి, శ్రద్ధ, నిష్ఠ, విశ్వాసములను గురించిన భావనలు పెరుగుతాయి. ఒకప్పుడు భౌతికవాది, ఒకప్పుడు ఆధ్యాత్మికవాది అగునట్టి డోలాయమాన మానసిక స్థితి దూరమై స్థిరమై, గుణ, కర్మ, స్వభావములు, ఏకాత్మ దృష్టిగల వానికి ఉచితమైన రీతిగా ప్రవేశించినంతనే ఇతరులను తెలిసికొనుట, అర్థము చేసికొనుట, వానిని ప్రభావితమొనర్చుట మొదలుగా గల సిద్ధులు కలుగును.

ఆత్మదర్శన మొందిన వానికి ఆత్మిక సూక్ష్మత అధిక వ్యాపకం కాగలదు. అతడు విశ్వము నందలి సమస్త శరీరముల యందును తననేదర్శించును. ఏ విధముగా తన మనో భావములు, ఆచరణ, గుణములు, స్వభావము ఆలోచనలు, ఉద్దేశ్యములు తనకు తెలిసి పోతుంటాయో అదే విధంగా ఇతరుల యందలి విషయాలుగూడ తెలిసిపోతూ ఉంటాయి. సామాన్య మానవుడు ఏ విధంగా తన శరీరమును, మనసును పనిచేయించ టానికి సమర్థుడవుతాడో అదేవిధంగా ఆత్మదర్శనము నొందిన వాడు, ఇతరుల మనఃశరీరములపై అధికారం కలిగి వారిని ప్రభావితం చేస్తాడు.

(3) ఆత్మానుభవమన తన వాస్తవిక స్వరూపమునందు క్రియాశీలుడగుట. తన ఆధ్యాత్మిక జ్ఞానముఆధారముగా భావన కలుగుట. మామూలుమనుష్యులు ఆలోచనలను మాత్రంచాలా ఉన్నతంగా ఉంచుతారు గానీ బాహ్యజీవనంలో తనంతతానుగా వానిని చరితార్థం చేయలేరు. వారి వ్యవహారిక జీవనము పతనమైన వారి శ్రేణిలో చేరిపోతుంది. కాని

ఎవరికి ఆత్మానుభవం కలుగుతుందో వారికి లోపల బయటా ఒకటే. వారి ఆలోచనలు, క్రియలు ఒకేరకంగా ఉంటాయి. ఏ విఘ్నములు, బాధలు, ఉచ్ఛ జీవనము గడుపుటకు సామాన్య జనులకు పర్వతసదృశమై దుర్గమంగా కనిపిస్తాయో అవి వీరి ఒక దెబ్బతో తునా తునకలవుతాయి. వీరి జీవనము ఋషి తుల్యంగా ఉంటుంది.

ఆత్మానుభవము వలన సూక్ష్మ ప్రకృతి యొక్క గతి విధులు తెలియుట యను సిద్ధి కలుగుతుంది. ఎవని భవిష్యమెట్లున్నది ? పూర్వము ఎవరేమి చేసినారు ? ఏకార్యమందు దైవ ప్రేరణ యున్నది ? ఏ ఉపద్రవములు భయోత్పాతములు ఎప్పుడు కలుగుతాయి ? లోకాలోకాంతరములలో ఏమి జరుగుచున్నది ? ఎప్పుడు ఎక్కడ ఏవస్తువు ఉత్పన్నమై నశించుచున్నది ? ఆదిగాగల అదృశ్య, అజ్ఞాత విషయములు సామాన్య జనులకుతెలియని వన్నియును, ఆత్మానుభవ భూమిక యందడుగిడిన వ్యక్తిచక్కగా నెరుగును. ప్రారంభమందు వానికి కొంచెం మసకగా కనిపించిననూ వాని దివ్యదృష్టి నిర్మలమైన కొలదీ సర్వమును చిత్రము రీతిని కనిపించుట ప్రారంభించును.

(4) ఆత్మలాభమన తనయందు సంపూర్ణ ఆత్మతత్వము యొక్క ప్రతిష్ట ఏ విధంగా ఉంటుంది అంటే కొలిమిలోబడిన లోహము తపించి అగ్నివర్ణము యొక్క అరుణిమనుపొంది అగ్నివలె మారినట్లు. ఈ భూమిక యందు ప్రవేశించిన సిద్ధపురుషుడు. దైవీ తేజో పుంజముతో పరిపూర్ణుడగును. అతడు "సత్తు"నకుప్రత్యక్ష మూర్తియగును. ఎటుల కుంపటి వద్ద కూర్చున్న వానికి వేడిమి యనుభవము కలుగునో అటులే మహాపురుషుల సమీపమున అట్టి సత్వగుణ వాతావరణము వ్యాపించియుండును. అందు ప్రవేశించిన సామాన్య మానవుడు గూడ శాంతి ననుభవించును. ఏ విధముగా వృక్షము యొక్క ఘన శీతల ఛాయ యందు గ్రీష్మతాపముచే పరితప్తులైన జనులు విశ్రాంతి నొందుదురో అట్టి రీతిని ఆత్మలాభమువలన లాభాన్వితులైన మహాపురుషులు అనేకులైన దుఃఖితులకు శాంతి నొసంగ జాలుదురు.

ఆత్మలాభముతో పాటు, ఆత్మ పరమాత్మల యొక్క అనేక దివ్య శక్తుల తోడి సంబంధ మేర్పడును. పరమాత్మ యొక్క ఒక్కొక్క శక్తికి ఒక్కొక్క దేవత ప్రతీక. ఆ దేవతలు అనేక రిద్ధి, సిద్ధులకు అధిపతులు. ఆ దేవతలు విశ్వ బ్రహ్మాండమందు వ్యాపించిన కారణాన మానవ శరీరమందు గూడ వ్యాపించి యున్నారు. విశ్వ బ్రహ్మాండము యొక్క ఒక చిన్న పిండసదృశమీ దేహము. ఈ పిండ దేహమందు ఎట్టి దేవతల యొక్క రహస్య స్థావరమున్నదో వారు ఆత్మ లాభము నొందిన సాధకులకు ప్రత్యక్షమైనందున వారు ఆదైశిశక్తులను ఇచ్ఛానుసారము వినియోగింపగల్గుదురు.

(5) ఆత్మకళ్యాణమన జీవన్ముక్తి. సహజ సమాధి. కైవల్యము, అక్షయానందము, బ్రహ్మనిర్వాణము, స్థితి ప్రజ్ఞావస్థ, పరమహంసగతి, ఈశ్వర ప్రాప్తి, పంచమ భూమిక యందు ప్రవేశించిన ఆత్మలు ఈశ్వరుని మానవ ప్రతిమూర్తులగుదురు. వారిని దేవదూతలు, పైగంబరు, యుగనిర్మాత, ప్రకాశస్థంభము ఆదిగాగల పేర్లతో పిలుస్తారు.

వానికి ఏ సిద్ధి కలిగినది ? అనే ప్రశ్నకు సమాధానం, వానికి పొందజాలని వస్తువు ఏమున్నది ? అతడానందమునకు ప్రభువు బ్రహ్మానందము పరమానంద, ఆత్మానందముల కంటెగొప్పదిగాన, ఈ త్రిగుణాత్మక ప్రకృతి యందుసంభవము గాని సర్వోన్నత లాభము, ఆత్మకళ్యాణ భూమిక యందడుగిడి సంతనే సంభవ మగును.

గాయత్రి యొక్క దశ భుజములందును పంచభుజములు ప్రాపంచికములు మరి పంచభుజములు ఆత్మికములు. ఆత్మిక భుజములు, ఆత్మజ్ఞానము, ఆత్మానుభవము, ఆత్మలాభము, ఆత్మదర్శనము, ఆత్మకళ్యాణము. ఈ దైవీ సంపత్తి ఎవనియొద్ద నుండునో వాని వైభవమునకు, కుబేరుని వైభవము సాటిరాదు. గాయత్రీ ఉపాసకుడు ఆత్మిక దృష్టిలో ఎంతటి సంపన్నుడు. పరిపూర్ణుడు అగుననిన వానికి సాటి ప్రపంచ మందలి సంపదలన్నీటినీ కలిపినా కాదు. ఇవి పంచ భూమికలు సిద్ధులు పంచ కోశములకు సంబంధించినవి. ఒక్కొక్క కోశము యొక్క సాధన ఒక్కొక్క భూమికలో ప్రవేశింప జేస్తుంది. అన్నమయ కోశ సాధకుడు ఆత్మజ్ఞానమును పొందును. ప్రాణమయ కోశ సాధనవలన ఆత్మానుభవము కలుగుతుంది. విజ్ఞానమయ కోశ సాధన వలన ఆత్మలాభం కలుగుతుంది. ఆనందమయ కోశ సాధనతో ఆత్మకళ్యాణం జరుగుతుంది.

దశభుజీ గాయత్రి యొక్క పంచభుజములు సూక్ష్మములు, పంచభుజములు స్థూలములు. నిష్కామముగా ఉపాసన చేయువారు మాత యొక్క సూక్ష్మ హస్తముల నుండి ఆశీర్వాదమును పొందుదురు. కోరికలతో ఉపాసన చేయువారు స్థూల హస్తములనుండి ప్రసాదమును పొందును. లెక్కింప నలవిగానంత మంది వ్యక్తులు ఈ విధముగనే మాతకృప వలన ప్రాపంచిక సంపత్తి నొంది తన దుర్గమ కఠిన పరిస్థితులలో త్రాణ పొంది యున్నారు. స్వాస్థ్యము, ధనము, విద్య, చాతుర్యము, సహయోగము అను పంచ ప్రాపంచిక సంపదలు గాయత్రీ పంచముఖీ మాత యొక్క పంచస్థూల భుజముల నుండి కలుగుతాయి.

ఇట్టి ఎన్ని అనుభవములు మనకు కలిగినవో ? అందు జనులు, సామాన్యమైన గాయత్రి సాధనతో ఆశాజనక ప్రాపంచిక సాఫల్య ప్రాప్తి నొందినారు. ఒకని గృహమున రోగి వ్యాధి వలన కృంగి కృశించి నిత్యము వైద్యుని సేవలందిననూ గాయత్రీ సాధన ద్వారా రోగము నుండి ముక్తి కలిగినది. క్షయతో మృత్యు ముఖమున బడినరోగి మృత్యుశయ్యపై నుండి లేచి కూర్చొనగలిగాడు. కొంతమందికి జన్మతోనే పైతృక సంపత్తిగా సంక్రమించిన రోగములు గూడ మటుమాయమైనవి. ఎందరో నిరర్థకులు, దరిద్రులు, అయోగ్యులు మంచి మార్గమున రాగలిగినారు. సాధన హీనులు, అవికసితులు, చతురులు, బుద్ధి మంతులు, కళాకారులు, శిల్పులు, ప్రతిభావంతులు, సర్వప్రియులు, యశోవంతులు కాగల్గినారు. అన్ని విధముల అన్నివైపుల నుండి తిరస్కారము, అవమానము, ద్వేషము, సంఘర్షణ అసహయోగము పొందినవారు గూడ సాధనవలన ఇంటాబయటా సర్వత్రా ప్రేమ, సంయోగము, సద్భావము, మధుర వ్యవహార సరళి కలిగినవి.

ఇట్టి అగణిత చమత్కార లాభము నొందిన జనులతో గురుదేవులకు పరిచయము కలదు. దావాలు, తగాదాలు, అరెస్టు భయము, అశంక, నిరోధము, పరీక్ష, వ్యాధి, దారిద్ర్యము. భూత బాధ, సంతతి, కష్టము, వ్యసనములు, దుర్గుణములు మొదలైన కుచక్రముల భయానకమగు పట్టునుండి విడివడి అనేక మంది సంతోషంగా ఊపిరి పీల్చిన సంఘటనలున్నాయి. కష్టతర వర్తమాన కాలమందు భయంకర భవిష్యమునుచూచి జనులు కింకర్తవ్యతా మూఢులైనవారు గాయత్రి యొక్క ఆశ్రయమును పొందిన తక్షణమే వారికి ధైర్యము, సాహసము, ప్రకాశము కలిగినవి. నిజమే ఎవరో దేవత వచ్చి అతని పనిని స్వయంగా చేయకపోయినా వానికి అనాయాసంగా అట్టి మార్గం దొరికింది. అట్టి యుక్తి గుర్తుకు వచ్చింది. వానివల్ల గందరగోళం విడిపోయి పర్వతమంత భారీకష్టాలు ఆవాలంత చిన్నవై పోయాయి. ఏ ఆపత్తియందు అతడుచిక్కుకొనినాడో కారణం తెలియకపోయినా మాకు తెలిసినంతనే అతని కష్టములు గట్టెక్కి సుఖంగా ఉన్నాడు. మాత కృప వలన అనేకపర్యాయములు ఇట్టి చమత్కారములను నేను (గురుదేవుల) చూడగలిగాను.

స్వాస్థ్యము, ధనము వలెనే దశభుజీ గాయత్రి యొక్క మూడవ స్థూల భుజము యొక్క ప్రసాదము విద్య రూపమున కలుగుతుంది. మందబుద్ధి, మరుపు, మూర్ఖత్వము దూరదృష్టి లేకపోవుట, పిచ్చి మొదలైనవి అర్ధ నిక్షిప్త మనుష్యులను బుద్ధిమంతునిగా, దూరదర్శిగా, తీవ్రబుద్ధిగా వివేకవంతునిగా నొనర్చుట చూచినాను. వీడు వీడి పొట్టగూడ పోషించుకోలేడు అని తీసి పారవేసిన వానిని గూడ మస్తిష్కమును, భాగ్యమును మార్చివేసి, అతని సలహాను ఇతరులు కోరే స్థితి కలిగించిన సంఘటనలున్నవి.

చదువు మీద ఏ మాత్రం అభిరుచి లేనివారు పుస్తకాల పురుగులుగా మారిపోయినారు. ప్రతి సంవత్సరం పరీక్షలోఫెయిల్ కావడం అలవాటయిపోయిన వారు సైతం ప్రథమ శ్రేణిలో ఉత్తీర్ణులైనారు. గాయత్రీ ఉపాసన చేయటంవలన అనేక సమస్యలవల్ల కార్యవ్యస్థత, అవకాశం లేనివారు కూడ ఏ సాధనా చేయకుండా గాయత్రీ ఉపాసనతో తమ బుద్ధికుశలతను ఇనుమడింపజేసుకుని ఉజ్జ్వల తారల వలె ప్రకాశించినారు. తమ బుద్ధిబలముచేత వారికి ఆశాజనకమైన సాఫల్యము, ప్రతిష్ఠ, కీర్తి సంపద లభించినవి.

మస్తిష్కం వికృతి చెందినవారు, విక్షిప్తులు (వాతరోగులు) బద్ధకస్తులు, అలసులు, జగడమాడేవారు, చిరచిరలాడేవారు ఎందరో గాయత్రి యొక్క 'మూడవ భుజము నుండి ప్రసాదమును పొంది స్వస్థత నొందినారు. భూతోన్మాదము, ప్రేతబాధస్త్రీలను బాలుర ఆవేశించే దుష్టగ్రహబాధలు దూరంచేసే అద్భుత శక్తిగాయత్రీ ఉపాసన యందున్నది. సహస్రాధికులైన భూత వైద్యులనూ తాంత్రికులను ఒక సిబ్బిలోనూ, ఒకగాయత్రీ ఉపాసకుని మాత్రమే ఒక సిబ్బిలోనూ వేసి త్రాసుతో (తుల) తూచిన నిశ్చయముగా ముల్లు గాయత్రి ఉపాసకుని వైపునకే వాలుతుంది.

చాతుర్యంతో కూడిన పనులను ప్రాకంభించే ముందు శారదను, సరస్వతిని ఆహ్వానించి వందనము పూజ చేయడంకద్దు. దానికి కారణము బుద్ధి తత్వమందు

మాతృకృప వలన విశిష్ట విషయములనుకూడ హృదయంగమనము చేసికొన జాలును. ఒక విశేష సూక్ష్మ శక్తి అతనికి కలుగుట. చిత్రకళ, సంగీతము, కవిత్వము, వక్తృత్వము, లేఖనము, శిల్పము, రసాయనము, చికిత్స, శిక్షణ, నేతృత్వము, అన్వేషణ, పరీక్ష నిర్ణయము, దళారీ పని, ప్రచారము, ప్రతివాదము, కూటనీతి ఆదిగాగల విషయములందు బుద్ధి సూక్ష్మత గల వానికి సాఫల్యము చేకూరును, మందబుద్ధి ఈ పనులకు లాభంలేదు. అట్టి కుశాగ్ర, సూక్ష్మ వేధ చాతుర్యము గాయత్రి మాత పుణ్యప్రసాద రూపమున కలుగును. అట్టి శ్రద్ధ నుంచిన కారణముననే జనులు వందనమును సమర్పింతురు.

గాయత్రి యొక్క స్థూల పంచ ముఖముల యందు అయిదవ భుజము నుండి ప్రసాదము సహయోగము. ఇది ఎవనికి కలిగిన నతడు వినమ్రుడు, మితభాషి, ప్రసన్నచిత్తుడు, చిరునవ్వు మోము కలవాడు, ఉదారుడు, దయాళువు, ఉపకారి, సహృదయుడు, సేవాతత్పరుడు, నిరహంకారి అయి తీరుతాడు. ఈ విశేషముల యందు అతడు చాల వేగముగా ముందుకు ఉరుకుతాడు, పర్యవసానంగా వాని పరిచయము కలిగిన వారువానికి పట్టం కట్టి పూజ చేస్తారు. అట్టి స్వభావము కలవానికి స్త్రీ పురుష, పుత్ర, సోదర, జ్ఞాతి, బంధుజనులందరు అనుకూలురు, సహాయకులు, ప్రశంసకులుగా మారుతారు. గృహమందు వానికి గౌరవ సత్కారములు, వెలుపల అతనికి అందరి సహాయాలు లభిస్తాయి. ఇంటగాని, బయటగానీ, బంధువులలోగానీ, మిత్రులలోగాని పరిచయస్తులలో గానీ సర్వత్ర అతనికి ప్రేమ, సత్కారము, సహయోగము లభిస్తాయి. అట్టి స్వభాము గల వ్యక్తి ఎన్నడు మిత్రహీనుడు గాడు అతడెక్కడనున్నను అక్కడవానికి ప్రేమ, ప్రశంసలు. మిత్రులు, సహాయకులు, సహయోగులు లభిస్తారు. కుడి ఎడమల యందు సూక్ష్మ, స్థూల గాయత్రీ దశ భుజముల నుండి సాధకునికి ప్రాప్తించెడి పంచాత్మిక, పంచ భౌతిక సిద్ధులు ఎట్టివనిన వాని ద్వారా అతని జీవనము లోక-స్వర్గీయ సుఖముతో ఓతప్రోతమగును. అతని జీవనము భవిష్య జీవనమునకు పూర్ణ భూమిక. మనుష్యుడేనాడు సంతుష్టుడుగా నుండిన మరునాడు గూడ నాతనికి సంతుష్టియే కలుగును. అతనికీనాడు కల్యాణమనుభవమైన మరుసటి రోజు గూడా అతనికి అట్టి వాతావరణమే యనుభవమగును. అందువలన బాహ్యదృష్టిలో అతనికి కొలదిగా అననుకూలత కనిపించిననూ అతని అంతరిక స్థితి, పూర్ణప్రసన్నమై, సంతుష్టితో కూడి యుండును. అతని భవిష్య జీవనము నిశ్చయముగా ప్రసన్నతతో సంతోషముతో కూడి ఇంకను వికసితమై నేటి కష్టములు రేపు అనుభవము కావు.

యోగ సాధన కొరకు ఇల్లు వదలి సాధువై కాషాయ వస్త్రములు ధరించి, ఊరూర తిరుగుట అవశ్యకమా ? ఈ ప్రశ్నపై ఆలోచన చేసే సమయంలో మనము పూర్వకాలపు యోగులవాస్తవిక స్థితిని గురించి తెలుసుకోవాలి. ప్రాచీన కాలంలో ఋషులు అవివాహితులైతే గౌరవింపబడేవారు కాదు. కొందరు ఆజీవన బ్రహ్మచారులుగా నున్నను, ఎక్కువమంది గృహస్థులై ఉండేవారనేది నిజం భార్యా బిడ్డలతో పాటు వారు తపశ్చర్య. ఆత్మోన్నతి సహకారం కలిగి యుండేవారు.

పురాణేతిహాసముల యందు దీనికి అడుగడుగానా మనకు సాక్ష్యాధారాలు దొరుకుతాయి. భారతీయ మహర్షిగణము, యోగులు, యతులు, సాధువులు, తపస్వులు, అన్వేషకులు చికిత్సకులు వక్తలు, రచయితలు, ఉపదేష్టలు, దార్శనికులు, అధ్యాపకులు. నేతలు వివిధ రూపములందు తాము జీవనయాత్ర సాగించుచు, స్త్రీలను, పిల్లలను గూడ అందు పాలుపంచుకొనజేసినారు. బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులు ముచ్ఛరును వివాహితులే. బ్రహ్మకు గాయత్రి, సావిత్రి యను ఇద్దరు భార్యలున్నారు. సతి మరణించిన తరువాత మహేశ్వరుడు పార్వతిని రెండవ వివాహము చేసికొనినాడు. వ్యాస, అత్రి, గౌతమ, వశిష్ఠ, విశ్వామిత్ర, యాజ్ఞవల్క్య, భారద్వాజ, చ్యవనాదులందరును గృహస్థులే. అశ్వత్థామ, శృంగి, ఋషి, నచికేతుడు, అరుణి, ఉద్దాలకుడు. శుకదేవుడు, పరశురాముడు మొదలైన ఋషి కుమారుల మాతా, పితలు ఋషులే యాజ్ఞవల్క్యునికి గార్గి, మైత్రేయి అను ఇద్దరు భార్యలు అత్రి భార్య అనసూయ, ఆకాలంలో గొప్ప బ్రహ్మ వాదిని. అట్టి ప్రమాణములు ఇతిహాస, పురాణములయందు లెక్కకు మిక్కిలిగా గలవు. వాని వలన పూర్వకాలమున యోగి జనులు గృహస్థజీవనం గడిపేవారని తెలుస్తుంది.

ఆ కాలంలో పరిస్థితులు సంప్రదాయాలు, అవకాశాలు అదే విధంగా సామాన్య పద్ధతి ననుసరించి ఋషులు సాత్విక జీవనం గడిపేవారు వేషం వేసుకోవడం, ఇల్లు వదలిపోవడం అనే ఆలోచన వారికి ఉండేది కాదు. కొయ్య పాదుకలు, సొరకాయ బుర్రతో చేసిన జలపాత్రలు, సరళ జీవనమునకు ప్రతీకలు. ఆకాలంలో పట్టణములు తక్కువగా వుండి అరణ్యములుఎక్కువగా ఉండేవి. తేలికగా తయారయే పూరిళ్లు, చిన్న చిన్న గ్రామములు ఆనాటి పరిపాటి. ఈ నాడు మారిన పరిస్థితులు పాఠకులకు తెలుసు.

ఆ కాలంలో పాలుత్రాగి పండ్లుతిని జీవించేవారిని త్యాగులుగా భావించే వారు కాదు. వనములలో విహరించే జనులందరికి అందుబాట్లో పండ్లు, పాలు ఉండేవి. కావలసినంత దొరికేవి. ఈ రోజు ఆవును మేపడానికి రోజుకు 10, 15 రూపాయలు ఖర్చు అవుతుంది. పండ్లు కొనుక్కుతినాలంటే కనీసం అయిదు రూపాలయవుతుంది. అందువల్ల పాలు, పండ్లు ఈ నాడు సాధువుల ఆహారం కాదు. ధనవంతుల రాజభో (గమే) జనమే.

ఆ రోజులలో కావలసినన్ని ఎండు కట్టెలు ఉచితంగా దొరికేవి. వాటిని ప్రోగుచేసి రాత్రిపూట క్రూరమృగాల భయం లేకుండా (ధుని) మంటలు వేసేవారు. ఈనాడు కట్టెలు కొనాలంటే మణుగు రెండు రూపాయలకు తక్కువకాదు. ధునికి రెండు మూడు మణుగులు ఖర్చవుతాయి. స్వాభావిక మృత్యువు వాతబడిన మృగముల చర్మాలు విరివిగా దొరికేవి. ఈ నాడు మృగాలనుచంపి మృగచర్మాలను అమ్ముతున్నారు. వాటి ఖరీదు గూడ చాల ఎక్కువ. అంతకన్నా కుశాసనముచాల చౌక. చలినుండి వేడినుండి సంరక్షించు కోవడానికి, వస్త్రములు అరణ్యంలో లేనందున వంటికి భస్మం పూసుకునేవారు. ఈనాడు వస్త్రములు అందరికీ అందుబాటులో నున్నందున భస్మధారణ అనవసరము.

ఆనాటి సమాజంలో చెట్లుకొట్టటం, నిప్పురాజేయటం, అడవి జంతువులను ఎదుర్కోవడం కోసం పెద్ద చిమటాలు పట్టుకు తిరిగేవారు. ఇప్పుడు చిమటాలుపట్టుకు

తిరగడం అనవసరము. ఆనాటి అవసరాలను బట్టి చేసిన పనులన్నింటినీ ఈ నాడు యోగులమనే పేరుతో అనుసరించడం, విచిత్ర వేషధారణ, మూర్ఖత్వం మాత్రమే లేదా ప్రజలను మోసగించే చిట్కాలు.

నేను (గురుదేవులు) భారతవర్షం నాలుగుచెరగులా పర్యటించాను. ఎన్నోసార్లు ఆధ్యాత్మికయాత్రలు చేశాను. నా అనుభవమును బట్టి అరణ్యాలలో తిరిగేసాధు జనులెవరూ పండ్లుతిని పాలుత్రాగి జీవించడంలేదు.

భిక్షాటనం చేసి, ఇతరులకు ఋణపడి నేటి దరిద్రజనులపై శ్రద్ధాళువులపై భారం మోపి సాధువేషం ధరించి మారుతున్న పరిస్థితులను పరిగణింపక పూర్వకాలపు వేషభాషలను గ్రుడ్డిగా అనుసరించే పని బుద్ధిగల వాడెవ్వడూ చేయడు. సాధువు కావడానికి ఎంత ప్రయత్నం చేయాలో అంతేగృహస్థుకు గూడ. ఈ దిశలో తన జీవికకు, కుటుంబ సంరక్షణకు, తగినంత సంపాదిస్తూ నిరాడంబర వేషంతో సాధుజీవనం గడపడం అభిలషణీయము.

సాధన మనస్సుకు సంబంధించినదే గానీ వేషంతో జరుగదు. మనస్సు ఎంతటి కోలాహలంలో నైనా శాంతిని పొందుతుంది. ఎంతటి ఏకాగ్ర వనంలోనైనా వికార గ్రస్తం కావచ్చు. ఏకాంత వాసులకు ఇంద్రియ విజయంకూడా స్థిరంగా ఉండదు. దొంగతనంచేసే అవసరం అవకాశం లేనప్పుడు పెద్దమనిషిగానే ఉన్నా, ప్రలోభం కలిగినప్పుడు వాడే దొంగతనం చేయవచ్చు. ఎవరికి దొంగతనం చేయడం ఎల్లప్పుడు అవసరం అయినా తనమీద తన నియంత్రణ కలిగి ఉంటాడో, ఆతడు విశ్వసనీయమైన, ప్రామాణికమైన నమ్మకస్తుడు. ఏకాంతంగా అడవిలో కూర్చొని ప్రజలతో సంబంధాలు త్రెంచుకుని ఎవరైనా చెడునుండి రక్షణ చేసుంటే అతని సంస్కారం సుదృఢం కాదు. ఎంతగానో ఎల్లప్పుడూ చెడుతో సంఘర్షణ చేస్తూ తన మంచితనాన్ని వికసింప జేసికొనే వాడే ధన్యుడు. శూరునికి పరీక్ష యుద్ధభూమిలో జరుగుతుంది. ఇంటి వద్ద కూర్చొని రోగిష్టివాడు గూడ కోతలు కోస్తాడు.

గాయత్రీ సాధనద్వారా యోగ సాధనచేసి ఆత్మికోన్నతిని పొంది కల్యాణ పథమున నడుచుటకు ఏవిధమైన విచిత్రవేష ధారణ చేయవలసిన అవసరం లేదు. ఇల్లు వాకిలి విడిచిపెట్టి ఆకలితో నకనకలాడి భిక్షమెత్తవలసిన పనిలేదు. కొందరు మహాత్ములు సన్యాసమునకు అధికారులు వారికి అట్టి అధికారము కలిగినప్పుడు. వారి సాధన పరిపక్వమై మనోభూమి యోగ్యమై ప్రపంచమునకు మార్గదర్శకులు కావడానికి, పరివ్రాజకులు కాగలరు. సామాన్య సాధకులకు ఆ మార్గమును వరించుట అనధికార చేష్టకాగలదు.

గాయత్రీ పంచముఖీసాధన చేయుటకుఎవరూ ఇల్లు వదలి వెళ్లవలసిన అవసరం లేదు. నిశ్చిత సమయంలో, నిశ్చిత వ్యవస్థతో, నిశ్చిత ఆహార వ్యవహారముల సౌకర్యాన్ని వదిలిన వానికి గాయత్రీ సాధన కుదరదు. పాత్రలకు పాత్రల అన్నము కడుపులో ప్రవేశించి బుద్ధిపై రకరకాల సంస్కార ముద్రలు వేస్తుంది. అందువల్ల కష్టపడి సంపాదించుకొనిన ఆహారాన్ని స్వీకరిస్తూ గృహస్థ జీవన మందే సాధకుడు అగ్ర గామి కాగలడు.

బ్రహ్మచర్యము ఉచితము ఆవశ్యకముకూడ. ఎంతటి సంయమం కలిగి ఉంటే, అంత మంచిది. పురశ్చరణ కాలంలో నియమిత జపం పూర్తి అయ్యేవరకూ బ్రహ్మచర్య పాలన ఆవశ్యకం. సామాన్య సాధనా క్రమంలో బ్రహ్మచర్యము అనివార్యమైన షరతు కాదు. గృహస్థ జనులు సాధారణ, స్వాభావికదాంపత్య కర్తవ్యములను పాలించుచునే ప్రసన్న పూర్వకంగా తమ సాధనను కొనసాగింప వచ్చును వారికి ఈ సాధనవలన ఎట్టి బాధలును కలుగవు.

మనసుపై నియంత్రణ కలిగించే సాత్విక నియమములను పాలించే సౌకర్యం ఇంటిలోనే ఉంటుంది. ఎక్కడ నీళ్ళు వుంటే అక్కడ ఈదడం నేర్చుకోవాలి. నీళ్ళకు వందమైళ్ళ దూరంలో నివశించే వారికి ఈత ఎలా వస్తుంది ? ఈదటానికి తగిన శిక్షణ పొందకుండా సగంలో ఆపేస్తే. నీళ్ళలోతేలటం మాట అటుంచి మునిగి పోవడం తథ్యం గృహస్థ జీవనమందు అనేక అనుకూల, ప్రతికూల, మంచి, చెడు, హర్ష, విషాద సంఘటనలు జరుగుతాయి. అట్టి పరీక్షలు ఎదురైనప్పుడు, అతడు మనసుతో సాధన చేసినపుడు స్వభావమందు, సంస్కారములందు ప్రౌఢిమ, పరిపక్వత లభిస్తాయి.

తన సంస్కారములతోను, స్వభావముతోను నిత్యము పోరాడాలి. ప్రతికూల పరిస్థితులను అనుకూలం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. ఇట్టి తీవ్ర ప్రయత్నమును, సంఘర్షణను మంథనమని పిలుస్తారు. దీనినే గీతలో ధర్మయుద్ధమని, కర్మయోగమని వర్ణించారు. మనఅజ్ఞానగ్రస్తమైన మనసు, జంజాటముల నుండి దూరంగా ఉండమంటుంది. ఏకాంత వాసం చేస్తే సాఫల్యమునకు మరో మార్గం దొరుకుతుంది. సంఘర్షణ వద్దు. అది కష్టములతో కూడినది. మనుష్యుని పిరికి ప్రకృతి ఎల్లప్పుడూ దానినుండి రక్షణ పొందాలని కోరుతుంది. పిరికి సిపాయి సదా యుద్ధరంగము నుండి పారిపోవడానికి ఆలోచిస్తాడు. తన స్వభావము యొక్క, కుటుంబము యొక్క సమాజము యొక్క పరిస్థితుల నుండి కుపితుడై, నిరాశనొంది చెడుకు ఆత్మసమర్పణ చేసుకుంటాడు.

ఇట్టి స్థితికి ప్రతినిధియైన అర్జునునితో భగవానుడు పోరాడి అతని తర్కమందు తొంగి చూచు పిరికితనాన్ని పరదా తీసి చూపి భగవానుడంటాడు. "యుద్ధము చేయక, కళ్యాణములేదు. సఫల మగునో కాదో అను విషయమును వదలి యుద్ధమును నీ కర్తవ్యంగా భావించు. యుద్ధం చెయ్యి సాధకుల కిదేమార్గం. విపరీత పరిస్థితులలో, నిరంతరం వానితో ఉత్సాహంతో యుద్ధంచెయ్యి ఇంతటి ప్రయత్నం చేసినప్పటికీ సాఫల్యం కలుగకపోతే అట్టి విషయము ధర్మయుద్ధ విజ్ఞానమునకే పరిమితము. సంఘర్షణ ఒక సాధన దాని వలన ప్రకాశము, తేజస్సు పెంపొందుట తప్పనిసరి. మంథనము వలన క్రియ, గతి, శక్తి ఉత్పన్న మగుట నిశ్చయము. సాధనా సమరము నందు, సైనికుని ప్రతి యొక్క ముందడుగు లక్ష్యమువైపే పడుతుంది. మజిలీ ఎంతదూరమైన, ప్రగతి ఎంత మందమైన, సాధకుడు నేడు కాక పోతే రేపైనా సంపూర్ణ సాఫల్యమునొందుట నిశ్చయము.

గాయత్రీ సాధన నిష్ఫలం కాదు

తన ఆంతరిక స్థితికి అనుకూలమైన పంచముఖీ గాయత్రీ పంచ సాధనలలో ఒక ఉపయుక్తమైన సాధనను ఎంచుకోవాలి. ఏవిద్యార్థి, ఏ తరగతిలో ప్రవేశిస్తే అతడు ఆ తరగతికి సంబంధించిన పుస్తకాలే చదవడానికి ఇవ్వబడతాయి. డిగ్రీవిద్యార్థికి పదవ తరగతి పుస్తకాలు చదవడానికిఇస్తే, అతని ప్రగతికి అవి ఏవిధంగాను సహాయపడవు. అదే విధంగా అయిదవ శ్రేణిలో ఉన్న సాధకునికి, మొదటి మెట్టులో ఉపకరించే సాధన క్రమం ప్రయోజనకరంకాదు. ఒకటవ తరగతి చదివే వానికి పదవతరగతి పుస్తకాల నిస్తే అర్థంకావు. అటులనే తక్కువ స్థాయిలో నున్న సాధకునకు ఉన్నత శ్రేణి సాధనను అప్పగిస్తే ఫలితం ఉండదు. సాధకుని మనోభూమి ననుసరించి సాధన ఉంటుంది.

గాయత్రీ సాధన సద్యః ఫలితాలను ఇస్తుంది ఫలితములకై ఎక్కువ కాలం వేచి చూడవలసిన పనిలేదు. సాధన ప్రారంభిస్తూనే చిత్తమందు సాత్త్వికత, శాంతి, ప్రఫుల్లత, ఉత్సాహము, ఆశ జాగృతము కాగలవు. కఠిన పరిస్థితులు, బాధలు, అసౌకర్యములు ఎదుర్కొన్నప్పటికీ వారికి అందులో మానసిక శాంతి కలిగి చింత, గాభరా, వ్యధ ఉండవు.

నొప్పిగా నున్నచోట చల్లని ఉడుకులాంవేసి మఖమల్ గుడ్డ కప్పితే వెంటనే ఆ ప్రదేశంలో నొప్పి తగ్గి పోయినటులే అనేక కఠిన పరిస్థితుల వల్ల, పీడవల్ల దుఃఖముతో నిండిన హృదయానికి గాయత్రి అనే చల్లని మఖమల్‌వస్త్రము శీతలమై శాంతి దాయకమై వెంటనే దుఃఖమును నివారిస్తుంది.

ఎంతోకాలం తల్లికి దూరంగా తిరుగుతూ ఉన్న తనయుడు హఠాత్తుగా తల్లి వడిని చేరినట్లుగా ఉంటుంది. హృదయం ఆనంద పులకితమై కండ్లనుండి ఆనందాశ్రువులు రాలుతవి, డగ్గుత్తిక పడుతుంది. అదే విధమైన అనుభూతి గాయత్రీ సాధకునికి కలుగుతుంది. లేడి కూన క్రూర మృగములతో నిండిన దుర్గమారణ్యంలోగూడ తల్లివెంట నిర్భయంగా సంచరిస్తుంది. తల్లి తన వెంటనే ఉన్నది కదా అని దానికి నిశ్చింత. లేడి కూడ అదే విధంగా తన కూనకు ఏవిధమైన ఆపద రాకుండా ప్రాణ సమానంగా చూసు కుంటుంది.

సుఖాలలోను, కష్టాలలోను ప్రతిమనుష్యుడు పడిలేస్తూనే ఉంటాడు. సుఖ దుఃఖములు ప్రపంచంలో చక్రంవలె పరివర్తిస్తూ ఉంటాయి అనేది ప్రకృతి నియమం. సాధారణ శ్రేణిలో నున్న మనుష్యుడు వీనిచే నిరంతరం ప్రభావితుడవుతాడు. ఒకప్పుడు తన సౌభాగ్య సమరంలో ఊదటం అనుభవిస్తాడు. ఒకప్పుడుఆపదల ముందు హృదయం చిన్నాభిన్నం అవుతూ ఉంటుంది. కానీ గాయత్రీ ఉపాసనచేసి, మనస్సును వశమందుంచుకొనుట నేర్చుకుని సన్మార్గమందున్న వానికి గాయత్రీ మహాశక్తి ఆవశ్యము సహాయపడి రక్షిస్తుందని ఎవరు తెలుసుకుంటాడో అతడు ఎట్టివిపరీత పరిస్థితుల యందునగూడ వ్యాకులపడడు. అతడు ప్రతి దిశలోను ప్రశాంత చిత్తం కలిగి గాయత్రీ మాత యొక్క అనుకంపపై భరోసా ఉంచి ప్రయత్నశీలుడై యుండి శీఘ్రమేవిపత్తుల నుండి బయట పడతాడు.

విపత్తులు స్వయంగా గొప్ప కష్టములను తీసికొనిరావు కానీ దానిని గురించి ఆశంక,

కల్పన, భావన దుఃఖాన్ని కలిగిస్తాయి. ఎవరిదైనా వ్యాపారం దెబ్బతిని నష్టం వస్తే అందువల్ల అతని శరీర యంత్రమందు ఎట్టి ప్రత్యక్ష బాధ కనిపించదు. తలనొప్పి, జ్వరము రాదు. కానీ మానసికంగా చాలా దుఃఖితులవుతారు. ఈ మానసిక కష్టములలో గాయత్రీ సాధన వెంటనే శాంతినిస్తుంది. వానికి ఒక విధమైన ఆత్మబలం కలుగుతుంది. ఆత్మ నిర్భరత కలుగుతుంది. ఆంతరిక దార్ఢ్యం కలుగుతుంది. అందువలన కష్టాలు అతడికి చాలా తుచ్ఛంగా కన్పిస్తాయి. తాత్కాలికంగా ఏదైనా కష్టం వచ్చినా అది నన్నేమీ చేయలేదని విశ్వాసంకలుగుతుంది. ఈ విధంగా అసంఖ్యాకమైన వ్యక్తులకు జరిగింది.

గాయత్రి సాధన యందలి విశేషం అతనికి వెంటనే ఆత్మబలం కలగటం దానివల్ల తక్షణమే మానసిక పీడల నివారణ కావడం. నాకు (గురుదేవులు) ఇట్టి అనేక సన్నివేశాలు గుర్తున్నవి. దుఃఖంతో ఆత్మహత్య చేసుకోబోయే వాడుకూడ కన్నీరు విడుచుటమాని సంతోష స్వాంతముతో ఆశతో మిలమిల మెరిసే కన్నులతో చూచాడు. నష్టము, రోగము, వ్యాజ్యము, విరోధము, గృహక్లేశము, శతృత్వము మొదలైన వాని కారణమున ఉత్పన్నమైన పరిణామములను గురించిన ఆలోచనలతో కృంగి కృశించిన వారెందరో ఆనందాన్ని తిరిగి పొంది మందహాస సుందర వదనార విందులైనారు.

జరుగ నున్నది జరుగక మానదు. ప్రారబ్ధం భోగతో నశ్యేత్. తప్పనిదానిని గురించి దు:ఖించుట వ్యర్థముతమ కర్మల యొక్క పరిణామము ననుభవించుటకు వీరోచిత శౌర్యమును పొందు, ఇట్టి భావనలతోపాటు కష్టములను గడ్డిపోచలవలె చూడాలి.

ఒకప్పుడు భవిష్యత్తు అంధకారబంధురముగ, దుఃఖభూయిష్టంగా కనిపించిన సాధకునికి మనసునందు సాహసముదయించి నంతనే నేను అవినాశియగు ఆత్మను. నా కెట్టి ఆపత్తులును కలుగనేరవు అను విశ్వాసం పెంపొందుతుంది. పగటి తర్వాత రాత్రి, తర్వాత పగలు రావడం నిశ్చయము. ఇదేవిధంగా సుఖం తరువాత దుఃఖం, తర్వాత సుఖం వస్తూ పోతూ ఉంటాయి. లేకపోతే ఎల్లప్పుడూ దుఃఖానికి అంతే ఉండదు గదా ! ఒకప్పుడు భయంకరమైన కష్టములు, ఆపదలు కలుగవచ్చు. కాని వాని నుండి బయట పడుటకు తగిన ఉపాయమును భగవంతుడు స్వయంగా తెలియజేస్తాడు.

ఈ విధంగా ఎంతో సాహసపూరితమైన ఆలోచనలు మనసులో రేకెత్తుతాయి. ఆత్మబలమున సాధకుని కష్టములు అవశ్యము తొలిగి పోతాయి. నిర్ప్రాణమైన మానసము. తన విషాదము నుండి విముక్తి పొందుతుంది. ఆశ, ఉత్సాహము అనే కిరణములు నలువైపులా వ్యాపిస్తాయి.

ఏ ప్రభువు దూదిని పర్వతముగ, పర్వతమును దూదిగా మార్పగల సమర్థుడో అతడే మన భాగ్యాకాశము నందలి అంధకారమును తొలగించి ప్రకాశమును వ్యాపింపజేయునను విశ్వాసము తోడుగా గాయత్రి సాధకుని యందు ఆశ, ఉత్సాహ తరంగములు పొంగులు వారుతాయి.

అనేక పర్యాయములు గాయత్రీ ఉపాసకుని కష్టములు ఇట్టి ఆశ్చర్యపూరిత రీతిని అదృశ్యమగుట దైవీచమత్కారముగా చెప్పబడినది. అట్టి సంఘటనలను నేను (గురుదేవులు)

నా కండ్లతో చూచితిని. ఎక్కడ అందరూ నిరాశతో కార్యసిద్ధి అసంభవము భావించారో, భయము ఆశంక సమీపించినదో, విపత్తు అనే పర్వతము నెత్తిన పడుతున్నదని భావింపబడినదో, గుండెదడ తారాస్థాయికి ఎక్కడ చేరుకున్నదో, ఎక్కడ రక్షణకు ఉపాయము లేనే లేదని భావింపబడినదోఅట్టి పరిస్థితులు మారిపోయి అంధకారం పటాపంచలై ప్రకాశ సూర్యోదయమైనది. నోటివెంట ఒకే ఒకవాక్యం వచ్చింది. ఆశ్చర్యంతో పాటు "ప్రభువు కృప ఉంటే అసంభవం అనేది లేదు" అని తులసీదాసు చెప్పినట్లు "మూకం కరోతి వాచాలం, పంగుం లంఘయతే గిరిమ్" అనే నానుడి చరితార్థం కావడం చూశాను.

కొన్నిసార్లు, అత్యంత ప్రబల ప్రారబ్దం ఎంతటి నిశ్చయమనిన దానిని మార్పు చేయుట అసంభవం హరిశ్చంద్రుడు, ప్రహ్లాదుడు, పాండవులు, నలమహారాజు, దశరథమహారాజుమొ॥ వారు ప్రారబ్దమను కుచక్రము యొక్క యాతనలను అనుభవింపక తప్పలేదుకదా ! వారి సహాయకులు, బంధువులు, గురుజనులు, అత్యంత ఉచ్ఛకోటికి చెందిన ఆత్మ సంపన్నులు. అయినప్పటికీ అనివార్య పరిస్థితులలో గూడ గాయత్రీ మహాశక్తి కారణంగా ప్రాపంచిక ఆత్మబలంతో మానసిక యాతన తక్షణమే తగ్గిపోయి సాధకుడు విషాదము, దైన్యము, పిరికితనము, సంకోచము, గాభరా. నిరాశ్రవ్యాకులత వదలివేసి సాహసంతో ధైర్యంగా పరిస్థితుల నెదుర్కొంటారు. సంతోషముతో, శాంతితో చెడుగడియలను గడిపి వేస్తాడు.

వేదమాత గాయత్రి ఆరాధన ఒక విధమైన ఆధ్యాత్మిక కాయకల్పం వంటిది కాయకల్ప చికిత్స తెలిసిన ఈ కార్యక్రమములు చేసేటప్పుడు, ఎంతటి సంయమము ధైర్యము పొందవలసి వస్తుందో ఆ సమయంలో శారీరక జీర్ణత దూరమై నూతనోత్సాహము ఏ విధంగా కలుగుతుందో తెలుస్తుంది. గాయత్రీ ఆరాధనయొక్క ఆధ్యాత్మిక కాయకల్పము ఇంకా ఎంతో మహత్వపూర్ణమైనది. అది కేవలము శరీరమునకే పరిమితంకాక శరీరము, మస్తిష్కము, చిత్తము, స్వభావము, దృష్టికోణము అన్నీ నవనిర్మాణం చెందుతాయి. స్వాస్థ్యము, మనోబలం, ప్రాంపచిక సుఖ సౌభాగ్య వృద్ధి కలుగుతుంది.

ఇట్టి అసాధారణ మహత్వము గల్గిన కార్యక్రమముల యందు సముచిత శ్రద్ధ, నిలకడ, అభిరుచి, తత్పరత కలిగి ఉంటే అదేమీ గొప్ప విషయము కాదు. కేవలము దార్ఢ్యం కొరకు కొంతకాలము ధైర్యంతో వ్యాయామం చేయాలి. దండేలు, బస్కీలు, కుస్తీలు మొదలైన కష్ట సాధ్యమైన పనులు చేయాలి. పాలు, నెయ్యి, బాదం, పిస్తావంటి వాటికి కొంత ఎక్కువగానే ఖర్చు అవుతుంది. పహిల్వాన్ దగ్గరకు వెళ్ళి నేర్చుకోవడం చేయాలి. ఆధ్యాత్మిక బలం అనేది పహిల్వాన్ కావడం కంటే తేలిక విషయమా? డిగ్రీచేతికి అందాలంటే ఎంతధనము శ్రమ సమయము ఖర్చుచేసి ఉపాధి పత్రాన్ని పొందగలరు? గాయత్రీ సిద్ధినిపొందడానికి పహిల్వాన్‌వలె, పట్టభద్రునివలె ప్రయత్నం చేయవలసివస్తే అది ఏదీ నిరర్థకం కాదు. ప్రాచీనకాలంలో మన పూర్వులు దానిసముచిత మూల్యమును గ్రహించారు. ప్రతి యొక్కలాభమునకు సముచిత మూల్యము సీయాలి. గాయత్రీ సాధన యొక్క ఆధ్యాత్మిక కాయకల్పము ఏదైనా మూల్యమును కోరిన అది ఇచ్చుట ఎంతటి నమ్మకస్థుడైన సాధకునికి పెడ చెవిని పెట్టవలసిన సంగతి కాదు.

ఒక్కొక్కప్పుడు గాయత్రీఉపాసన చేసేవారికి గారడీవలె లాభం కలుగడం సత్యం. రాబోయే విపత్తులు, శీఘ్రంగా దూరమవుతవి. కోరినకోరిక ఆశ్చర్యం కలిగించే రీతిని తీరుతుంది. కానీ ఒకప్పుడు ప్రారబ్ధం అనుభవింపక తప్పదు. సత్య హరిశ్చంద్రుడు, నలుడు, పాండవులు, మయూరధ్వజుడు మున్నగు వారికి కూడ ప్రారబ్ధము ననుభవింపక తప్పలేదు. అందువల్ల కోరికలతోకూడిన ఉపాసనకన్నా, నిష్కామమైన ఉపాసన శ్రేష్ఠం. గీతయందు కృష్ణభగవానుడు నిష్కామోపాసన శ్రేష్ఠమని చెప్పినాడు. నిష్కామ కర్మయోగమునకు విశేష ప్రాముఖ్యత నొసగినాడు. అట్టి సాధన ఎన్నడు నిష్ఫలం కానేకాదు. మనము అల్పజ్ఞులమై నందున దాని పరిణామమును గ్రహింపజాలము. మన ప్రారబ్ధమున వాస్తవిక హితమును తెలియజాలము. మాత సర్వజ్ఞయై నందున సర్వము నెరుగును. మనకు వాస్తవముగా లాభము నిచ్చునట్టి ఫలమునుమాత్రమే మనకిచ్చును. సాధనా కాలము నందు ఒకే ఒక పని జరుగుతుంది. మనసు భక్తితో తన్మయ మవుతుంది లేదా కోరికలతో నిండి వుంటుంది. రెండూ ఒకేసారి కలుగనేరవు. అందువలన కోరికలను నిగ్రహించి మాత్రమేమనసును భక్తితో నింపిసాధన చేయవలెను. దాని ననుసరించి సాఫల్య మార్గమే సర్వ శ్రేష్ఠము.

ఒక యువకుడు మరొక యువకునిపై కుస్తీలో గెలుచుటకు వ్యాయామం చేస్తూ పౌష్టికాహారాన్ని భుజిస్తూ శరీరం సుదృఢం కావటానికి ఉత్సాహంతో తయారవుతుంటాడు. పూర్తిగా తయారయిన తర్వాత గూడ ఒక్కొక్కప్పుడు కుస్తీలో ఓడిపోవచ్చు అంతమాత్రాన. అతని ప్రయత్నం వ్యర్థమైనట్లు భావించరాదు. అతని శరీర దార్ఢ్యంలో, ముఖ కాంతిలో అంగ సౌష్ఠవములో, ఊపిరి తిత్తుల బలంలో, ఆరోగ్యంలో, బలంలో, దీర్ఘజీవనంలో, ఓర్పులో, బలమైన సంతానంలో అనేక లాభాలు గమనించవచ్చు. కుస్తీలో ఓడినా శరీరబలం, బుద్ధిబలం రూపంలో అతనికి కలిగేలాభాల నుండి వంచితుడు కానేరడు. గాయత్రీ సాధకుడు తన కోరికలను తీర్చుకొనుటలో సాఫల్యంపొందలేక పోవచ్చును. కొన్ని ఇతరములైన అనేక మార్గములలో లాభంకలుగుతుంది. ఆ లాభములు సాధన వలన గానీ సాధ్యములు కానేరవు.

పిల్లవాడు అడిగిన వస్తువుల నన్నింటినీ తల్లి అతనికి అందీయదు. రోగి కోరికల నన్నింటిని బుద్ధిమంతుడైన వైద్యుడు తీర్చడు. ఈశ్వరుని సర్వజ్ఞతయందు మనుష్యుడు రోగి వలె, బాలకుని వలె ఉంటాడు. మనం ప్రతిదినం కోరే కోరికలలో వేని వలన మనకు వాస్తవికలాభం చేకూరుతుందో, ఏదిహాని చేస్తూందో సర్వజ్ఞయైన మాతకు తెలుసు. ఆమె భక్తవత్సలగాన ఆమెపై పూర్తి విశ్వాసముంచి లాభనష్టములను ఆమెకే వదిలి సాధకుడు పూర్తిగా సాధనపైన మాత్రమే లగ్నము చేయుట ఆవశ్యకము అటుల చేయుట వలన మనకు నష్టము కలుగ నేరదు.

జయపురపు మహారాజు రాజసింహుడు ఒకసారి వేటకు వెళ్ళి దారితప్పి నిర్జనవనంలో చిక్కుకున్నాడు. అతనికి ఒక ఉదారుడైన వనచరుని ఆతిధ్యం లభించింది. అతడిచ్చిరెండు రొట్టెలకు బదులు అపార ధనరాసులను, మహారాజు అతనికి బహుమతిగా ఇచ్చాడు. అతిథ్యమిచ్చేసమయంలో అతడిచ్చిన రొట్టె మూల్యమును గురించి వనవాసి భావించి

ఉండడుసకామ సాధన చేసేవారికన్నానిష్కామ సాధన భక్తి పూర్వకంగా చేసెడివారు మాతకు అత్యంత ప్రియపుత్రులుగాకనిపిస్తారు. వారికి అధికమైన ఔదార్యముతో ఆమె ప్రతిఫలమిస్తుంది.

నా (గురుదేవులు) దీర్ఘకాలికానుభవంలో గాయత్రీ సాధన ఎవరికీ నిష్ఫలము కాలేదు విపరీత పరిణామములు కలుగలేదు. ఆవశ్యకమైన విషయం, మనం ధైర్య, స్థైర్య వివేకములతో, మనసునిలిపి ముందడుగు వేయాలి. నీచత్వంతో కాకుండా సుదృఢ ప్రణాళిక ద్వారానే లాభంకలుగుతుంది. ఈ దిశలో చేయబడిన ప్రయత్నము అన్య పురుషార్థముల కంటెను మిన్నయై లాభదాయకమగు సిద్ధి నొసగును. గాయత్రీ సాధన యందు ఎంత సమయము, శ్రమ, ధనము, మనోయోగము (శ్రద్ధ) ఉపయోగిస్తే ప్రాపంచిక దృష్టిలో అంతటి కన్నా ఎన్నో రెట్లు నిశ్చయంగా అతనికితిరిగి లభిస్తుంది.

గాయత్రీ తంత్రోక్త వామ మార్గము

వామ మార్గమున తంత్రవిద్యకు ఆధారము ప్రాణమయకోశము. ఎంతటి శక్తి ప్రాణము నందు అంతర్గతమై ఉండునో కేవలము అంతటి తంత్రోక్త ప్రయోగముల ద్వారా చరితార్థ మవుతుంది, ఈశ్వరప్రాప్తి, ఆత్మ సాక్షాత్కారము, జీవన్ముక్తి, అంతఃకరణ పరిమార్జనము మొదలైన కార్యములు తంత్రము యొక్క పరిధికి బాహ్యములు. వామ మార్గాచరణము ద్వారా కలిగెడు ప్రాపంచిక లాభములను వైజ్ఞానిక పద్ధతుల ద్వారాకూడా పొందవచ్చును.

తుపాకీ పేల్చిగాని, విషప్రయోగం చేసికానీ ఎవరినైనా చంపవచ్చును. తంత్రము ద్వారా అభిచార క్రియ చేసి ఎంతో దూరంగా ఉన్నవారి ప్రాణం తీయవచ్చు. దుర్బలులైన వారిపై ప్రయోగం చేయడం చాలా సులభం. చిన్న పిట్టను కొట్టడానికి స్టెన్‌గన్ ఉపయోగించనవసరంలేదు. రాయి పెట్టి కొట్టినా పిట్ట చనిపోతుంది. ఈ విధంగా నిర్బల ప్రాణులు, బలహీనులు, రోగిష్టి పిల్లలు, వృద్ధులు, పిరికివారు మొదలైనవారిపై మామూలు తాంత్రికుల ప్రయోగం వల్ల రోగం, మృత్యువు కలుగుతుంది.

సారా, చరస్, గంజాయి మొదలైన మత్తు పదార్థాలను సేవించడంవల్ల మస్తిష్కమందలి క్రియాపద్ధతి వికృతమవుతుంది. మత్తులో పడిన మనుషుడు సక్రమంగా ఆలోచనా విచారణలు జరపలేడు నిర్ణయం చేయడానికి తనను తాను వశము నందుంచు కొనుటకు అతడు అసమర్థుడు. అతని ఆలోచనలు, వాక్కు అస్తవ్యస్తంగా ఉంటాయి. ఉన్మాదం, పిచ్చిలక్షణాలు, మత్తు పదార్థాలను హెచ్చుగా తీసికొన్నవారికి అధికంగా వస్తాయి. ఇదేవిధంగా తాంత్రిక ప్రయోగములద్వారా ఒక విధమైన విషప్రభావము, ఇతరులను, మస్తిష్కమందు ప్రవేశపెట్టబడి అతని బుద్ధి పదచ్యుతి నొంది, తీవ్ర ప్రయోగదశలో, గుడ్డలు చించుకొని పిచ్చివాడవుతాడు, మంద ప్రయోగదశలో తెలివితేటలు నశించి మూఢునివలె కన్పిస్తాడు.

కొందరికి విషసంబంధమైన ఉపద్రవం కలుగుతుంది. వమనములు, విరేచనములు, వెక్కిళ్ళు, తుమ్ములు, అపస్మారము, మూర్ఛ, నొప్పి, నిద్రలేమి, భ్రమ మొదలైన రోగములు కలుగుతాయి. ఈ విధంగానే తాంత్రిక విధానంలో గూడ ఒక విధి ననుసరించి విషాక్త పదార్థము మనుష్యుని శరీరంలో ప్రవేశపెట్టబడుతుంది.

విజ్ఞానంలో రేడియో కిరణముల శక్తితో తనంతట తానే పరిగెత్తే "రాడారు బాంబు" అనే యంత్రం తయారుచేయబడింది అది నిర్ధారిత స్థానంలో పడుతుంది కృత్య, ఘాతీ, మారణ మొదలగు అభిచారముల యందు ఒకే సూక్ష్మక్రియ ప్రాణశక్తి ఆధారంగా పంపబడుతుంది దూరంలో ఉన్న వ్యక్తిపై తాంత్రిక రాడార్ బాంబుపడి నాశనము చేస్తుంది.

యుద్ధకాలంలో బాంబింగు జరిగినపుడు పంట పొలాలు, ఇళ్ళు, కార్లు, కార్ఖానాలు, పరిశ్రమలు, ఉత్పాదనలు, రైల్వే, మోటారు రోడ్లు, వంతెనలు మొదలగునవి వినాశం చేయబడుతాయి. ఆ ప్రదేశంలో ప్రజలు సాధన హీనులవుతారు. సంపద నష్టమవుతుంది. కొద్ది కాలంలోనే అసహాయులవుతారు. తంత్రముల ద్వారా ఎవరిదైనా సౌభాగ్యము, వైభవము, సంపన్నత బాంబుదాడి జరిగినట్లుగానే నశింప చేయబడతాయి. ఇదంతా ఆకస్మికంగా జరుగుతుంది.

కూటనీతి, గూఢచారిత్వములలో బందిపోట్లు మొ ॥ వారు ఛద్మ వేషములను ధరించి, జాలమును రచించి వాని ఆకర్షణ ప్రలోభన కుచక్రముల యందు ఎంతటి తెలివిగలవారినైనా పడవేసి మూర్ఖులను చేస్తారు. మెస్మరిజం, హిప్నాటిజంలద్వారా ఎవరిదైనా మస్తిష్కమును అర్ధ సమ్మోహితం చేసి వశవర్తిని చేసుకుని అతనికి ఎట్టి ఆదేశాలనిస్తే తదనుగుణంగా అతడుచేసేటట్లు చేస్తారు. మెస్మరిజంలోను, తంత్రములోను, వశీభూతుడైన మనుష్యుడు అదే విధంగా ఆలోచిస్తాడు, అనుభవిస్తాడు. అంతా ప్రయోక్త ఆదేశాల మేరకే ఆచరిస్తారు. అతని ఇచ్ఛ, మనోప్రవృత్తికూడ ఆసమయంలో ఎట్టి పనికి ప్రేరేపింపబడినదో అదేవిధంగా ఉంటాయి. మంత్రవిద్యలో మెస్మరిజం కంటే ఎన్నో రెట్లు అధిక ప్రచండశక్తి ఉంటుంది. దానిద్వారా ఏ మనుష్యునిపై గుప్తరీతిని బౌద్ధిక వశీకరణజాలమును విసిరిన అతడు ఒకవిధమైన సూక్ష్మతంద్ర (మగత) యందు ప్రవేశించి ప్రయోక్త వశవర్తి అయిపోతాడు అతని బుద్ధి అదే విధంగా ఆలోచిస్తుంది. అదే విధంగా కోరుతుంది. అదే విధంగా ప్రవర్తిస్తాడు. అతని స్వాభావిక ఆలోచనా విధానం నశిస్తుంది.

వ్యభిచారులు సరళ స్వభావినులైన స్త్రీలపై ఈ విధంగా మాయపన్ని-వారిని పథభ్రష్టను చేయగలుగుతారు. సాధు, కులీన సంకోచ, సమ్మానములు గలిగినదేవీ సమానమైన మానినులు సైతము వీరి వలలో చిక్కుకుని తమ మానమర్యాదలకు తిలోదకాలిస్తారు. వారి బుద్ధి ఆశ్చర్యజనకంగా అతి స్వల్ప కాలంలోనే, అట్టి పరివర్తన చెందుతుంది. వారు వస్తుతః నిర్దోషులు వలలో పడిన పక్షుల రీతి, తోడేలు బారిన పడిన గొర్రెపిల్ల రీతిని అల్లాడి విలవిలలాడి పోతారు.

అదే విధంగా దురాచారిణులైన స్త్రీలు పురుషుల పై తమ తాంత్రిక ప్రభావం ప్రసరింపజేసి వారి ముక్కుకు తాడు పోసి తమ ఇష్టం వచ్చిన రీతిని నాట్యం చేయిస్తారు. కొందరు వేశ్యలకు అట్టి మాయ మర్మములు తెలియును. సర్వ నాశనమైనా ఈ వలలో పడ్డ పక్షులు తప్పించుకొని పోవడానికి కూడ ప్రయత్నం చేయవు. ఆరోగ్యము, ధనము, మానమర్యాదలు, సౌందర్యము అన్నింటిని పోగొట్టుకొంటారు. తంత్రముద్వారా స్త్రీ పురుషులు ఒకరి శక్తినొకరు పొందుతారు. తంత్రసాధనా ప్రక్రియతో ఒకరు రెండవ వారి శక్తిని పూర్తిగా హరించి, పీల్చి పిప్పిచేసి తాము శక్తి వంతులుగా, బలవంతులుగా కాగలుతారు. అందనుల ప్రాణశకితో బలవంతులైనవారు,

ఇతరుల రక్తమును హరించి ఇంజక్షను ద్వారా తాము పొంది పరిపుష్టులైనవారున్నారు. సమాగమము ద్వారా ఇతరుల ప్రాణశక్తిని హరించిన సంఘటనలున్నాయి. తాంత్రిక ప్రాధాన్యతతో మధ్యకాలీన యుగమందు పెద్ద పెద్దవారు ఈ ఆధారంతోనే బహుపత్నీవ్రతులై రాణీవాసములలో వందలాది మందిని చేరదీసేవారు.

ఈ ప్రక్రియను స్త్రీలు గూడ చేసేవారు. మాయలాడి మంత్రగత్తెలు, సుందర యువకులను కోతులుగా, మేకలుగా, చిలకలుగా మార్చివేసిన కథలు మన సాహిత్యంలో కోకొల్లలు. చిలకలుగా, మేకలుగా మార్చడం ఈ కాలంలో కష్టం. కానీ ఈ రోజులలో గూడ అట్టి సంఘటనలు జరిగాయి. ఈనాడు కూడ వృద్ధ తాంత్రికులు యువకులను తంత్రసాధనతో వశం చేసుకొని వారి ప్రాణశక్తిని హరించి తాము బలవంతులై వారిని బలహీనులను చేస్తున్నారు.

వామ మార్గమందు పంచ "మ" కారములలో పంచమ 'మ' కారము "మైథునము". అన్నమయ, ప్రాణమయ కోశముల సమ్మిళిత మైధనము వలన ఇట్టి మహత్వ పూర్ణక్రియ జరుగుతుంది. ఈ అగణిత, గుప్త అంతరంగ శక్తుల యొక్క అనులోమ విలోమ క్రమమున ఆకర్షణ-వికర్షణ, ఘూర్ణన-చూర్ణన, అకుంచన - వికుంచన, ప్రత్యారోహణ, అభివర్షన, తృపికరణ, ప్రత్యావర్తనములాదిగాగల సూక్ష్మమంథనము జరుగుతుంది. తత్కారణమున ఆ మైథునమందు స్త్రీ పురుషుల శరీరములందు పరస్పర మహత్వపూర్ణ ఆదాన ప్రదానం జరుగుతుంది. రతిక్రియ సాధారణంగా ఒక అత్యంత సాధారణ శారీరక క్రియగా కనబడుతుంది. కానీ దాని సూక్ష్మ మహత్వమత్యధికము. ఆ మహత్వమును పూర్తిగా నెరిగిన భారతీయ ధర్మము సాంఘిక హితమును దృష్టిలో నుంచుకొని కొన్ని కొన్ని కట్టుబాట్లను, సాంఘిక ధర్మములను రూపొందించింది.

మస్తిష్కము, హృదయము, జననేంద్రియములు అనునవి శరీరమందలి మూడు శక్తిపుంజములు. ఆ స్థానములలోనే బ్రహ్మ గ్రంథి, విష్ణుగ్రంథి, రుద్రగ్రంథి ఉన్నవి. వామమార్గమందు కాళీతత్వముతో సంబంధమున్నందున రుద్రగ్రంధితో ఎప్పుడు శక్తి సంచయము చేయదలచి కూర్మ ప్రాణమును ఆధారముగా చేసికొనిన అప్పుడు మైథునము ద్వారా సామర్థ్యము భాండారమున జమ చేయబడును. జననేంద్రియము యొక్క ప్రభావక్షేత్రమునందు మూలాధార చక్రము స్వాధిష్ఠాన చక్రము, బజామేరు, తడిత కచ్ఛప, కుండల, సర్పిణీ, రుద్రగ్రంధి, సమాన, కృకల, అపాన కూర్మప్రాణములు, అలం బుషా, డాకినీ, సుషుమ్న మొదలైనవి కూడి ఉన్నాయి. వీని అకుంచన, వికుంచన ఎప్పుడు తంత్ర విద్యద్వారా జరుగుతవో అప్పుడు శక్తి ఉత్పన్నమవుతుంది. అది రెండు దిశలలో ఉల్టా - సీదాగా పయనిస్తుంది. ఈ విద్యను తెలిసినవారు జననేంద్రియ యోగమును ఉచితరీతి, నభ్యసించి ఆశాతీత లాభమును పొందుతారు. ప్రస్తుతం ఆ విద్య తెలియని వారు స్వాస్థ్యమును, జీవన శక్తిని నష్టపరుచుకొంటున్నారు. కానీ తంత్ర మందలి గుప్త విధానముల ద్వారా అన్నమయ, ప్రాణమయ కోశములలో నిద్రాణమైయున్న శక్తులను జాగృతం చేయవలసి ఉంటుంది.

వామ మార్గమున మైథునమును, ఇంద్రియభోగమును, క్షుద్ర సరసతా రూపమున లక్షింపలేదు. కానీ శక్తి కేంద్రముల జాగరణ, మంథనములద్వారా అభీష్ట సిద్ధిని పొందుటకు

ఉపయోగింపబడినది. సుప్త ప్రాణముల జాగరణ, ఒకరి సామర్థ్యమును ఇంకొకరి శరీరమందు పరివర్తన, హస్తాంతరణము చేయుటకు దాని రతి సాధనా రూపమున ప్రయోగింపబడును. మానవప్రాణి కొరకు పరమాత్మ ద్వారా ప్రసాదింపబడిన అత్యంత మహత్వపూర్ణ ఉపహారము ఈ "రతి". ప్రాణపుంజము ఈశ్వరీయ భావమున పరమశ్రద్ధ తోడుగా పూజింపబడును. శివలింగముతో శక్తియోని, తాదాత్మ్యములు మూర్తులు పలుచోట్ల పూజింపబడుచున్నవి. అందు జననేంద్రియమందుగల దివ్యశక్తి ప్రతీక, ఉన్నతశక్తి యొక్క సంకేతము. క్షుద్ర సరసతకై దాని ప్రయోగము హేయముగా ఎంచబడినది.

ఈ విద్య అందరికీ తెలిస్తే దురుపయోగం చేయబడి అనైతికత వ్యాపించే ప్రమాదం కలదని భావించి అత్యంత గోపనీయంగా ఉంచబడింది. ప్రస్తుతం ఆ మహాశక్తి యొక్క పరిచయం మాత్రమే చేయబడింది. ముందటి పంక్తులలో తంత్రమునందలి సన్నిహిత శక్తులకు సంబంధించి కొంత వివరణ ఇవ్వబడుతుంది.

కొన్ని అస్త్రములను ముందుకు పంపవచ్చు. వెనుకకూ పంపవచ్చు. చెరకుతో స్వాదిష్టమైనమృష్టాన్నము (క్షీరాన్నము) తయారుచేయవచ్చు. లేదా మదిరనూ తయారు చేయవచ్చు. గాయత్రీ మహాశక్తిని ఆత్మకళ్యాణమునకు, సాత్విక ప్రయోజనములకు ఉపయోగించినట్లే తామసిక ప్రయోజనములకు గూడ ఉపయోగించవచ్చును. గాయత్రీ దక్షిణ మార్గమున్నది. వామ మార్గమున్నది. దక్షిణ మార్గము వేదోక్తము సత్వగుణ పూర్ణము సరళము. ధర్మ పూరిత కల్యాణ కారిణీ సాధన. వామ మార్గము తంత్రోక్తము. తమోగుణ ప్రధానము, దుస్సాహస పూర్ణము, అనైతికము ప్రాపంచిక చమత్కార సిద్ధికి ఈ మార్గము ఉపయోగించును.

గాయత్రీ దక్షిణ మార్గ శక్తి స్రోతము బ్రహ్మ యొక్క పరమ సత్వ గుణ "హ్రీం "తత్వము. వామమార్గ మహత్వము "క్లీం" కేంద్రము నుండి తన శక్తిని పొంది తన లేక ఇతరుల ప్రాణమును మంథన మొనర్చి తంత్రతాడితశక్తి యుత్పన్న మగును. ప్రాణముల మంథనము లేదా రతికర్మ సంబంధమున ఇంతకు ముందు కొలదిగా చెప్పబడినది. ఇంకొక రకం మంథనము ఇంకొకప్రాణి వధవలన జరుగును. ప్రాణాంత సమయమునగూడ ప్రాణియొక్క ప్రాణము మైథునము నందువలె ఉత్తేజితమై, ఉద్విగ్నమై వ్యాకులమై ఉంటుంది. ఆ స్థితిలోనే తాంత్రికులు ఆ ప్రాణ శక్తియందు హెచ్చు భాగము గ్రహించి, తమ శక్తి భాండారమును నింపుకొందురు. నీతి, అవినీతి భేదము వారికి ఉండదు. తాంత్రికులు పశు పక్షులనుబలి ఇచ్చుట ఈ ప్రయోజనమునకే.

మృత మనుష్య శరీరమందు కొంతకాలం వరకు ఉపప్రాణముల అస్తిత్వము సూక్ష్మాంశము చేయబడి ఉంటుంది. తాంత్రికులు శ్మశాన వాటికలలో సాధన చేస్తారు. అఘోరీలు శవ సాధనలు చేసి మృతకులు ప్రోగుచేసి పెట్టుకున్న శక్తిని హరిస్తారు. కొందరు అఘోరీలు మృత దేహాలను బయటికి తీసి కపాలములను సంగ్రహిస్తారు. చితి మీదభోజనాలు వండుతారు. దీనికంతటికీ కారణం ప్రోగుచేసిన ధాన్యరాశి వలె అఘోరీలు మృతదేహాలలోని ప్రాణశక్తిని సంగ్రహించి ప్రోగు చేసుకుంటారు.

దక్షిణ మార్గము వ్యవసాయ వృత్తివంటిది. భూమిని దున్ని న్యాయంగా పంటలు

పండించు కోవడం. రైతు తన అన్నమును అతి సావధానముగా మితవ్యయంతో ఖర్చుచేస్తాడు. అందులో అతని శరీరశ్రమ ఇమిడి యున్నది. కానీ బందిపోటు దుస్సాహసం చేసి పొందిన వస్తువులను ధనమును విచ్చలవిడిగా వినియోగిస్తాడు. యోగులు చమత్కార ప్రదర్శనమున తమ శక్తిని కోల్పోతారు. కానీ రైతులు సంకోచిస్తారు. తాంత్రికులు తమ గౌరవాన్ని, గొప్పదనాన్ని పలుకుబడిని పెంచుకోడానికి క్షుద్ర స్వార్థ కారణంగా ఇతరులకు అనుచితంగా హాని చేస్తారు. అఘోరీలు, కాపాలికులు రక్తబీజులు, వైతాళికులు, బ్రహ్మ రాక్షసులు మొదలైన సంప్రదాయములలో తాంత్రికులు ఉంటారు. వారి సాధనా పద్ధతి, కార్యప్రణాళిక భిన్నంగా వుంటుంది. స్త్రీలలో శాకినీ, డాకినీ, కపాలకుండలా, సర్ప సూత్రా సంప్రదాయాలున్నాయి.

తుపాకీ గుండు తుపాకిని వదిలేటప్పుడు తుపాకీ ఒక్కసారిగా వెనుకకు పోతుంది. అందువలన సైనికులు తుపాకిని జాగ్రత్తగా గట్టిగా వక్షానికి అదిమి పెట్టి గుండును పేలుస్తారు లేక పోతే పేల్చే వానికే దెబ్బ తగులుతుంది. ఎముకలు విరిగి చనిపోవడం కూడ జరుగుతుంది.

తంత్రము యొక్క శక్తి స్రోతము దైవీ ఈశ్వరీయ శక్తికాదు. అది భౌతిక శక్తి మాత్రమే. ప్రకృతి యొక్క సూక్ష్మ పరమాణువులు తమ కేంద్రముల చుట్టును ద్రుతగతిలో భ్రమణం చేస్తుంటాయి. వానిలో ఘర్షణ వలన ఉత్పన్నమైన శక్తిని కాళీ లేదా దుర్గ అని పిలుస్తారు. ఆ శక్తిని పొందుటకు అస్వాభావికమైన వామ మార్గ ప్రక్రియలు చేపట్టబడతాయి. జల ప్రవాహాన్ని అరికడితే దానివల్ల ఒక శక్తి ఉద్భవిస్తుంది. తాంత్రికవామ మార్గము నవలంబించేవారు. ఫలస్వరూపంగా కాళిశక్తినిప్రతిరోధించి తాము ఒక విధమైన తామసిక, పాంచభౌతిక బలాన్ని పొందుతారు.వ్యతిరిక్త ఆహార వ్యవహారాలు, వ్యతిరిక్తదినచర్య, వ్యతిరిక్తగతివిధి,అన్నీవారిలో వ్యతిరిక్తంగా వుంటాయి. అఘోరీలు, రక్తబీజులు కాపాలికులు, డాకినీలు మొదలైన వారి పరిచయం కలిగినవారు వారి ఆచరణ ఎంత అస్తవ్యస్తంగా భీభత్సంగా ఉంటుందో తెలుసుకోగలరు.

ద్రుతగతిలో ఒక నియమిత దిశయందు పరుగెత్తురైలు, కారు, నది, గాలి వీనిని ఎదిరించి నిరోధించడమనేది చాల ప్రమాదంతో కూడిన పని, అందరికీ ఆశక్తికలుగదు. ఆ పనులను చేయలేరు. నిరోధించే వేళ తీవ్రప్రతిఘటన కలుగుతుంది. పాడుబడిన ప్రదేశాలలో శ్మశానాలలో, అర్ధరాత్రి సమయంలో వామాచార సాధకులకు ఎంతటి రోమాంచక, భయంకర సన్నివేశాలు ఎదురవుతాయో వారికి తెలుసును. ఆకాశాన్నందుకునే ఎత్తుగల రాక్షసులు విశాలకాయమును గల్గినసర్పములు, ఎర్రనికండ్లు కలిగిన సూకరములు, మహిషములు, భయంకరమైన కోరలుగల సింహాలు సాధకునిసమీపంలో గగుర్పాటు కలిగించే రూపాలలో గర్జిస్తూ,ఆర్తనాదాలు చేస్తూ దాడిచేస్తూంటే భయపడకుండా, విచలితులు కాకుండా ఉండటమనేది మామూలు విషయంకాదు. సాహసం లేకపోతే ఈ ప్రతిరోధ ప్రతిక్రియవల్ల భయభీతులై ప్రాణ సంకటం కలగడంకద్దు. అట్టి సమయాలలో కొందరు పిచ్చివారు రోగపీడితులు, మూగవారు, చెవిటివారు, గ్రుడ్డివారుకావడం కద్దు. ప్రాణాలు విడువటం కూడ కద్దు. ఈ మార్గంలో సాహసం, నిర్భీతి గలిగిన వ్యక్తులకు మాత్రమే సాఫల్యం కలుగుతుంది.

ఇట్టి సంఘటనలు మాకు తెలుసు. అందులో విశేషించి సూక్ష్మ ప్రాణశక్తిని, వశంచేసుకొన్న వారికి విపరీతమైన ప్రతిక్రియ ఎదురవుతుంది. సూక్ష్మజలరూపసముద్రంలో రకరకాల చేపలు ఉన్నట్లు గానే ఈశక్తులలో అనేక స్వభావములు గుణములు, శక్తులు, ఉంటాయి. వీనిలో పితరులు, యక్షులు, గంధర్వులు, కిన్నరులు, రాక్షసులు, దేవతలు, దానవులు,బ్రహ్మ బేతాళురు, కూష్మాండులు, భైరవులు, రక్త బీజాలు మున్నగువారు ఉంటారు. వానిలోని కొందరి శక్తులను వామాచార సాధనలో సిద్ధి పొందినవారు పొంద గలుగుతారు. సిద్ధిలభించబోయే సమయంలో అవి ఎదురు తిరిగి తోక తొక్కిన తాచులవలెదాడిచేసేటప్పుడు నిర్బల సాధకులు నిగ్రహించలేరు. కొందరి ఛాతీలో నరాలు తెగిపోయి రక్తం వెల్లువగా బయటికి వస్తుంది. అట్టి సంఘటనలను నేను (గురుదేవులు) స్వయంగా చూచాను. వారు పొరపాటునబ్రతికి బయటపడితే పిచ్చివారుగనో, అవిటివారుగనో బ్రతకవలసిందే.

భూతోన్మాదము, మానసికభ్రమ, ఆవేశము అజ్ఞాత ఆత్మల ద్వారా కష్టాలు కలుగడం, దుస్వప్నములు, తాంత్రికుల అభిచారపు దాడులు మొదలగు సూక్ష్మ ప్రక్రియల ద్వారా ఆక్రాంతులైన వారిని తాంత్రిక ప్రక్రియల ద్వారానే నయం చేయవచ్చు. ప్రయోగం వెనుకకు త్రిప్పి చేసిన వారినే దెబ్బకొట్టవచ్చు.

కానీ ఇట్టిపనులను దక్షిణ మార్గ గాయత్రీ ఉపాసన ద్వారా కూడ చేయవచ్చును. అభిచారులపైన, దుష్టులపైన చేతబడిని త్రిప్పికొట్టడం, తంత్రం ద్వారానేసంభవము. కానీ వారి ప్రయత్నములను వేదోక్త సాధనల ద్వారా నిష్ఫలం చేయవచ్చును.సర్పాన్ని నిర్వీర్యం చేసినట్లు తంత్రము ద్వారా ఇతరస్త్రీ పురుషుల కామశక్తి నపహరించి నపుంసకులను చేయవచ్చు. కానీ అతి అసంయమమును, సంయమితం చేయుట **(balance the unbalanced)** అనేది దక్షిణ మార్గంలో మాత్రమే సాధ్యం. తంత్రశక్తి ప్రధానంగా మారక ఆక్రమణకారి. కానీ యోగముద్వారాశోధన, పరిమార్జన, సంచయము మొదలైన రచనాత్మక కార్యములు జరుగుతాయి.

తంత్ర చమత్కారములు, ప్రలోభములు, అసాధారణము. ఇతరులపై ప్రయోగాలు చేయడం దాని ద్వారా సులభం. ఎవరినో రోగగ్రస్తులను చేయడం, పిచ్చివారినీ, బుద్ధిభ్రమ గల వారినీ చేయడం, ఉచ్చాటన ఉత్పన్నం చేయటం, ప్రాణఘాతక సంకటంలో పడవేయటం తేలిక. సూక్ష్మ జగత్తులో తిరుగాడే చేతనాగ్రంధులు ప్రాణవంతం చేయబడివానిని ప్రేత, పిశాచ భైరవ, కర్ణపిశాచినీ,ఛాయా పురుష రూపముల సేవకులనుగా చేసికొని సుదూర దేశముల నుండి ఆశ్చర్యకరమైన వస్తువులను తెప్పించడం, దాచిపెట్టబడిన వస్తువుల, అజ్ఞాత వ్యక్తులజాడలు తెలుసుకోవడం తాంత్రికులకు సంభవము. ఇంకా ముందుకు పోతే వేషాన్ని మార్చడం, వస్తువుల రూపాన్ని మార్చడం, వారికి సులభమవుతుంది. ఈ విధంగా వారిలో విలక్షణత ఎన్నో విధాలుగా కనిపిస్తుంది.వారివల్ల ప్రజలు ప్రభావితులై, పూజించి కానుకలు సమర్పిస్తారు. కానీ గుర్తుంచుకోవలసిన విషయం. వీరి యందలి శక్తిస్రోతము పరమాణుగత ఊష్మ(కాళి). అది పరివర్తన శీలము. కొన్నిరోజులు సాధన ఆపి, ప్రయోగాలు వదలివేయదలిస్తే, ఆశక్తిని నిరోధించడమో, సమాప్తం చేయడమో అవసరము.

తంత్రంవల్ల కొన్ని లాభాలు చిన్నవి పెద్దవి కలుగుతాయి. ఎవరిపై నైనా తాంత్రిక చేతబడి జరిగినా, ఎవరైనా నిర్దోషిని హానినుండి రక్షించ వలెనన్నా తంత్రం ఉపయోగిస్తుంది.తాంత్రిక విధిలో శక్తిపాతం చేసి తమ ఉత్తమ శక్తులలో కొంతభాగం నిర్మలమైన మనసు కలవారికి పంచి వారిని పైకి తేవడానికి పనికి వస్తుంది. ప్రస్తుతం కొన్ని విశేష పరిస్థితులలో పనిచేయడానికి గూడ తంత్రం పనికి వస్తుంది. ప్రస్తుతం అ అసంస్కృతుడైన మానవుడు ఉతమోగుణం ప్రధానంగా గల శక్తిని సర్వదా సదుపయోగం చేస్తాడని నమ్మకం లేదు. స్వార్థ సాధన అవసరము. వచ్చినప్పుడు, లోబాన్ని వదలి పెట్టడం సులభం కాదు.

తంత్రం దానంతట అది చెడువస్తువు కాదు. అది ఒక విశుద్ధ విజ్ఞానం.వైజ్ఞానికులు యంత్రముద్వారా, రసాయనముల ద్వారా ప్రకృతి యందలి సూక్ష్మ శక్తులను ఉపయోగించుకొంటున్నారు. తాంత్రికుడు తనలో అంతర్గతంగా ఉన్న రసాయనిక యాంత్రిక శక్తులను వినియోగించి తనశరీరాన్ని, మనసును,ఒక విశేష పద్ధతిలో సంచలితం చేసి ప్రకృతి యొక్క సూక్ష్మ శక్తులను వినియోగించుకుంటాడు. ఈ విజ్ఞానాన్నినేర్చే విద్యార్థికోమల పరమాణులను కలిగి ఉండాలి. బలహీన మనస్కులు అధికంగా ప్రగతిని పొందజాలరు. సాహసంతప్పనిసరిగా ఉండాలి. పురుషుల కన్నా స్త్రీలు తంత్రంలో అధిక సాఫల్యం సాధిస్తున్నారు, చిన్నచిన్న ప్రారంభిక సిద్ధులు వారికి స్వల్ప ప్రయత్నంతోనే వస్తాయి.

తంత్రం ఒక స్వతంత్ర విజ్ఞానం విజ్ఞానంయొక్క దురుపయోగం గూడ జరుగవచ్చు. సదుపయోగము జరుగవచ్చు. కానీ ఈ ఆధారము అనుచితము. ప్రమాదకరము గూడ శక్తి కలిగిన తరువాత కల్గే ఉద్ధత శ్రోతము, అనైతికము, అవాంఛ నీయము, దానికి తోడు లభించే సిద్ధులు స్థాయి లేనివి. తాంత్రికులు సాధారణంగా కొండకోనల్లోనే నివశిస్తూ ఉంటారు. వారి వల్ల ప్రపంచమునకుకలుగు లాభంకన్నా నష్టమే ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్లనే ఇందులో కొన్ని చమత్కారములున్నాగానీ, నిషిద్ధంగా గోపనీయంగా అట్టిపెట్ట బడింది. అన్య తంత్ర సాధనలకన్నా గాయత్రీ వామామార్గసాధన అధిక శక్తిశాలి. ఇతర తంత్రసాధనలకన్నా ఇదిసులభము. కానీ నిషిద్ధవస్తువుసర్వదా త్యాజ్యమే. సామాన్యులకు, అట్టి విశేషములను సుదూరంగానే అట్టిపెట్టాలి.

కానీ తంత్రంలో కొన్ని సరళ విధులున్నవి అనుభవశాలులైన మార్గదర్శకులు కష్టం లేకుండా మార్గమును, సరళం చేయగలరు. హింస అవినీతిమొదలైన కుకర్మల నుండి కాపాడుకొని వ్యవహారిక జీవనమున ఉపయోగకరమగు సిద్ధులను పొందుటకు అవకాశం ఉన్నది. కానీ ఇటువంటి లాభాన్ని దక్షిణమార్గ సాధన ద్వారానే పొందవచ్చు. తొందరపాటు అనే ప్రలోభాన్ని వదిలిపెట్టి ధైర్యంతో సాత్విక సాధనచేసేవారికి ఫలితం హెచ్చుగా కలుగుతుంది. నేను రెండుమార్గములలోను. చాలాకాలం సాధనచేసి తెలుసుకున్న విషయం దక్షిణమార్గ సాధన రాజమార్గమనీ, అన్నింటికన్నా సులభమనీ.

గాయత్రి ద్వారా సాధింపబడిన తంత్ర విద్యాక్షేత్రము బహువిస్తృతము. సర్ప విద్య, ప్రేతవిద్య, భవిష్యజ్ఞానము, అదృశ్య వస్తువులను చూడగల్గడం, పరకాయ ప్రవేశము, ఘాత, ప్రతిఘాతము, దృష్టిబంధనము, మరణము, ఉన్మాదకారణము, వశీకరణము, మోహన మంత్రము,

రూపాంతరణము, విస్మృతి. సంతాన సుయోగము, ఛాయాపురుష, భైరవీ, అపహరణ, ఆకర్షణ, అభికర్షక మొదలైన అనేకములైన కార్యములు జరుగుతాయి. వీటి నన్నింటినీ, ఇతర తాంత్రిక ప్రక్రియలద్వారా పొందజాలము. కానీ స్పష్టమైన విషయము తంత్ర ప్రణాళిక సర్వోపయోగకరము కాదు. వాని అధికారి కూడ కొంత అరుదుగా కన్పిస్తాడు.

దక్షిణ మార్గం వేదోక్త, యోగ, సమ్మత గాయత్రీసాధన. వ్యవసాయంచేసి రైతు పంటను పొందిన దానితో సమానము. ధర్మసమ్మతము, స్థిరలాభము నిచ్చునది లోకపరలోకములందు సుఖ శాంతులిచ్చునది. పాఠకుల వాస్తవహిత మీరాజమార్గమందే గలదు. దక్షిణ మార్గం వల్ల వేదోక్త సాధనవల్ల వచ్చే లాభములు. శాంతి నొసగిస్తాయి రూపమున, ఉన్నతికిగొనిపోయి కష్టములను నివారింపగలవు. తంత్రమందు చమత్కారములు హెచ్చు. వామమార్గంలో ఆసురీ శక్తులు కలుగుతవి. వానికి సంహారక సంఘర్షణ శక్తి హెచ్చు కానీ దీనివల్ల ఎవరికీ క్షేమం కలుగదు. తాత్కాలిక లాభాన్ని దృష్టిలో పెట్టుకొని కొందరు తంత్రమార్గమనే వలలో చిక్కుకొని, జీవిత మంతా కొండకోనలలో గడుపుతారు. తుచ్ఛ స్వార్థమును వదిలిన వాడు మాత్రమే తంత్రమార్గమునకు అర్హుడు. పరమాణ్వాస్త్రము యొక్క రహస్యము, ప్రయోగము అందరికి చెప్పబడదు. అదే విధంగా మంత్రముల యొక్క ప్రమాదకరమైన రహస్యము నమ్మకమైన సత్పాత్రులకు మాత్రమే తెలియజేయబడుతుంది.

గాయత్రీ (గురు) దీక్ష

మనుష్యుని యందు ఇతరులతో పోలిస్తే ఎన్ని విశేషాలున్నాయో అన్ని బలహీనతలు గూడా ఉన్నాయి. అన్నిటి కన్నపెద్ద బలహీనత పశు పక్ష్యాదులు తమ పిల్లలకు జీవన చర్యను, ఆహారాన్ని సంపాదించే మార్గాన్ని తామే నేర్పుతుండగా మానవుని విషయంలో విద్యను తమ పిల్లలకు తామునేర్పడం కాక ఉపాధ్యాయుల చేత మాత్రమే శిక్షణ ఇవ్వడుతుంది.

కొంతకాలం క్రిందటిమాట. దక్షిణాఫ్రికా అడవులలో ఒక తోడేలు ఇద్దరు మనుష్య శిశువులను ఎత్తుకు పోయింది. ఆశ్చర్యకరమైన విషయం, అదిపిల్లలను చంపి తినకుండా, వారికి పాలిచ్చి పెంచి పెద్దవారిని చేసింది. ఒకరోజున వేటగాళ్ళ దళం ఒకటి ఆ తోడేలును తరుముకుంటూపోయి దాని నివాసంలో మనుష్యబాలురను చూచి ఆశ్చర్యపడి వారిద్దరినీ పట్టుకున్నారు. ఆ పిల్లలుతోడేలు పిల్లలవలెనే నడుస్తున్నారు. వాటి వలెనే గుర్రుపెట్టి అరుస్తున్నారు. పచ్చి మాంసాన్నే తింటున్నారు. వారి మానసిక స్థితి పూర్తిగా తోడేళ్ళవలెనే ఉన్నది. దానికి కారణం వారు దేనిని చూచారో దానినే అనుకరించారు. ఎవరు శిక్షణ నిచ్చారో వారి వలెనే మారిపోయారు.

జన్మతః చెవిటివారికి మూగతనంగూడా వుంటుంది. దానికి కారణం, బాలురు ఇతరుల నోటి నుండి వచ్చే శబ్దాలనువిని వానిని అనుకరిస్తారు.చెవుడు వల్ల ఇతరుల నోటినుండి వచ్చే శబ్దాలు వినిపించనందున వారు శబ్దోచ్చారణ చేయటం అసంభవం. ధర్మము, సంస్కృతి, రీతి, రివాజు, భాష, వేషభూషణలు, శిష్టాచారము, ఆహార విహారాదులు వీని విషయంలో బాలురు తమ చుట్టు ప్రక్కల నున్నవారినిచూచి నేర్చుకుంటారు. చిన్నతనం నుండి ఒంటిరిగా పెరిగినవాడు, పూర్తిగా మనుష్య లక్షణముల నుండి వంచితుడవుతాడు.

పశు పక్ష్యాదుల విషయం వేరు. ఒకరకమైన పక్షి పుట్టగానే పిల్లలను వదలిపోయినా, ఆ పిల్ల తక్కిన పక్షుల మాదిరిగానే అన్ని పనులనూ చేస్తుంది. అందమైన గూడును గూడా తనంతట తానే తయారుచేసుకుంటుంది. కాని, ఒంటరిగా జీవించే మనుష్య బాలకుడు భాష, వ్యవసాయము, శిల్పము, సంస్కృతి, ధర్మము, లోక వ్యవహారము, శ్రమ, ఉత్పాదన మొదలైన విషయములనుండివంచితుడవుతాడు పశువుల విషయంలో పిల్లలు తమంతట తామే నడవడం, తల్లిపాలను త్రాగటం పుట్టుకతోనే తెలుస్తుంది. కాని మనుష్య బాలకుల విషయంలో నిదానంగా ఈ విషయాలు గ్రహింపబడతాయి. ఒకవైపునుండి మరొకవైపుకు వత్తిగిలడం తల్లిపాలు వెదుక్కోవడం తెలియదు. తల్లివద్దకు పోవడం తెలియదు. ఈ విషయాలలో పశువులకు చాతుర్యం అధికంగా ఉంటుంది.

మనుష్యుడు తెల్ల కాగితంతో సమానం. తెల్లకాగితం మీద ఏ సిరాతో, ఏ అక్షరాలు వ్రాస్తే, ఆవిధంగా తయారవుతుంది. ఫోటోగ్రాఫరు ఏ ఫోటో తీస్తే ప్లేటుమీద అదే ఫోటో ప్రింటు అవుతుంది. మానవ మస్తిష్క రచనగూడా ఆ తెల్లకాగితం ఫోటో ప్లేటు వంటిదే. అది దగ్గరగానున్నవారి నుండి విషయాలను సేకరిస్తుంది. దానిపై ఏ ప్రభావం పడుతుందో ఆ విశేషాలను మనసులో ప్రోగుచేసుకుంటుంది. మనుష్యుడు బంకమట్టితో సమానం. దాన్ని ఏ అచ్చులో వేస్తే ఆ రూపం వస్తుంది. పవిత్ర భావాలు వికసిస్తాయి. క్షుద్ర వాతావరణంలో పెరిగినవారికి క్షుద్ర బుద్ధులే వస్తాయి.

దూరదృష్టిగల మన పూర్వులకు ఈ విషయం చక్కగా తెలుసు. చిన్నప్పటినుండి, పిల్లలపై సరియైన నియంత్రణ లేకపోతే మొక్కయి వంగనిది మ్రానై వంగదని తెలుసుగదా! పిల్లలను క్రమశిక్షణతో పెంచేవారు మంచి ప్రభావం మాత్రమే పడేటట్లు చూచేవారు పరిసరాల ప్రభావంనుండి కాపాడేవారు. కాని పిల్లలమీది అప్యాయత వలన సరియైన సంస్కృతి వారిలో లేనేలేని సందర్భాలలో అది సంభవం కాదు.

మనుష్యుని యందలి ఈ బలహీనత కారణంగా అతడు ఇతరులనుండి నేర్చుకుంటాడు. సామాన్య వాతావరణంలో చెడు ఎక్కువగా ఉండటంవల్ల ఉన్నత సంస్కారాలు పట్టుబడవు. చెడుకు ఆకర్షణ శక్తి ఎక్కువ. చెడు నేర్చినందున పెద్దవాడైతే చెడ్డవాడుగానే జీవిస్తాడు. చిన్నతనంలో వాని మస్తిష్కంలో ఏ భావాలు చోటుచేసుకున్నవో తెలియదు. పెద్దయిన తరువాతగాని వికసించి అమలులోనికి రావు. అప్పుడు వాటిని నిరోధించడం కష్టం.

ఋషులు ఈ కష్టాలను చూచి ఒక అత్యంత సుంధరమైన, మహిమాన్వితమైన ఉపాయాన్ని నిశ్చయించారు. మనో విజ్ఞానం చక్కగా తెలిసిన వ్యక్తి వద్ద తల్లిదండ్రుల నుండి వేరుచేసి పిల్లలను అట్టిపెట్టటం దూరదర్శి, తత్వజ్ఞాని, పారదర్శియైనందున, శిక్షకుడు తన సూక్ష్మదృష్టితో పిల్లలలోని లోటుపాట్లను విశేషాలను గ్రహించి, తదను గుణంగా వారిని తీర్చిదిద్దేవాడు. ప్రతిఒక్క బాలకునికి, ఒక మానసికనియంత్రణకర్త అవసరం కలిగింది.

మనుష్యులలో ముగ్గురు ప్రత్యక్ష దేవతలున్నారని శాస్త్రాలలో చెప్పబడింది. (1) మాత, (2) పిత, (3) గురువు వీరిని బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులని మన్నించి శ్రేష్ఠత ఆపాదించబడింది.

జన్మనిచ్చినందున మాత బ్రహ్మ. పాలన, పోషణ బాధ్యతలు స్వీకరించినందున పిత, విష్ణువు. కుసంస్కారాలను నశింపజేసినందున గురువు మహేశ్వరుడు. గురువుకు తల్లిదండ్రులకు సమానమైన ప్రతిపత్తి ఇవ్వబడింది. నేను తల్లి తండ్రి లేకుండా జన్మించానని ఎవరైనా అంటే అది వచ్చి అబద్ధంగదా! మాతా పితలు లేక తల్లి గర్భమందు నిలువక పుట్టేది ఏలాగున? ఈ కారణంవల్ల నాకు తండ్రి లేడు అంటే వానిని "వర్ణ సంకరుడని" పిలిచేవారు. తండ్రి ఎవరో తెలియదంటే వానిని వేశ్యాపుత్రునిగా పరిగణించారు. అదే విధంగా నాకు గురువు లేడంటే అది అసభ్యత, కుసంస్కారం క్రిందికి వస్తుంది. దానికి కారణం అతని మస్తిష్క మందలి ఆచనలు, స్వభావము, జ్ఞానము, గుణము, కర్మ మొదలైన విషయాలమీద ఎవరి నియంత్రణా లేకపోతే అతని మానసిక ఆరోగ్యం విషయంలో గ్యారంటీ ఏమిటి? అట్టి సంస్కారహీనుడైన వానిని. "నిగురు" అని పిలుస్తారు. హిందీలో "నిగురా" అంటే గురువు లేనివాడు. అట్టి వానిని వర్ణసంకరునిగా మిధ్యాచారుడూగా పరిగణిస్తారు.

తల్లి లేక తండ్రిలేక గురువు లేకపోతే అది ప్రాచీన కాలంలో విశ్వసనీయంగా భావింపబడేది కాదు. దానికి కారణం భారతీయ సమాజ సంపద వికాసము కొరకు ఋషుల యొక్క అనివార్య వ్యవస్థ ఇది.ప్రతియొక్క కార్యమందును గురువు కావాలి. అందువల్ల అతడు మహాపురుషుడవుతాడు. ఆ అభిలాష అతనిలో కలుగుతుంది. ప్రతి తల్లికి, తండ్రికి తమ పిల్లలు మహాపురుషులు కావాలనే కోరిక ఉంటుంది. అందువల్ల తమ పిల్లలను బాగా తెలిసిన గురువు వద్ద వదిలేవారు.

గురుకుల ప్రణాళిక ఆ రోజులలో రివాజుగా ఉండేది. యుక్త వయస్సులో పిల్లవాడు ఒక ఋష్యాశ్రమానికి పంపబడేవాడు. రాజులైనా తమ పిల్లలను ఈ కఠిన జీవితానికి అలవాటు చేసేవారు. అందువల్ల సంస్కృతి కలిగి ముందుకుసాగి మనుష్యుని మహాగౌరవమును రక్షింపగల్గిన మహాపురుషులు సిద్ధమయేవారు. నేను ఫలానా ఆచార్యుని శిష్యుడను అని చాలా గొప్పగా చెప్పుకునేవారు. పరస్పరం పరిచయం చేసుకునేటప్పుడు, నేను ఫలానావారి శిష్యుడను, ఫలానా తండ్రికి పుత్రుడను, నాగోత్రమిది, నాపేరిది అని చెప్పుకునేవారు. సంకల్పముల యందును, ప్రతిజ్ఞల యందును, సాక్ష్యమందును, రాజ దర్బారులోను, తమ పరిచయాన్ని ఈ విధంగానే చేసుకునేవారు.

మనోభూమియొక్క పరిష్కారము

సుందరమైన ఉద్యానవనాన్ని పెంచాలంటే మంచి కుశలుడైన తోటమాలి అవసరం. తగినంతగానీరుపోయడం, నీరు ఎక్కువైతే వెడలగొట్టడం, కలుపుతీయడం, పాదులు త్రవ్వడం, పందిళ్ళు వేయడం, పశువులు రాకుండా కాపలా కాయడం, ఎరువులు వేయడం, తీగలు కత్తిరించడం వీటన్నిటికీ మాలి ఎల్లప్పుడూ జాగరూకుడై ఉంటాడు. అప్పుడు ఉద్యానవనం ఫలపుష్ప భరితంగా రమ్యంగా తయారవుతుంది.

మానవ మస్తిష్కం గూడా తోట వంటిదే. వాని నానావిధ మనోభావములు, ఆలోచనలు, సంకల్పములు, ఇచ్ఛ, వాసనా ప్రణాళికా రూప వృక్షములు మొలకెత్తుతాయి. తోటలో కలుపు

పెరిగితే సౌందర్యం నశిస్తుంది పనికిరాని మొక్కలవల్ల ఫల పుష్పభరితం కావలసిన మొక్కలు దెబ్బతింటాయి. అందువలన, కలుపు మొక్కలను ఏరివేసి మొక్కలు ఏపుగా పెరిగేటట్లు దూరం దూరంగా గోతులు తీసి పెంచుతాడు. గురువు తన శిష్యుని మెదడు అనే తోటకు తోటమాలి వంటివాడు, అడవి వలె అల్లుకొన్న కలుపుమొక్కల వంటి పనికిమాలిన సంకల్పములు, సంస్కారములు, ఆకర్షణలు, ప్రభావములు మొదలైన వానిని పీకివేసి అతనిలో బుద్ధికుశలత, దూరదృష్టి చాతుర్యములతోపాటు సుసంస్కారములనే బీజములను నాటి పోషించి మస్తిష్క రూప ఉద్యానమును బహు మూల్యముగా తీర్చిదిద్దుతాడు.

ఎవరైనా నా అంతట నేను ఆత్మనిర్మాణంచేసుకంటాను, నాసంస్కృతిని నేనే తీర్చి దిద్దుకుంటాను, నాకు గురువుయొక్క అవశ్యకత లేదు అనుకుంటే ఆవిధంగానే చేయవచ్చు. ఆత్మయందు అనంతమైన శక్తి ఉన్నది. తనకు తానుగా కళ్యాణమును చేకూర్చుకొనే శక్తి అందే యున్నది. కాని, ఆ విధంగా ఒక్క మనస్వియైన వ్యక్తి మాత్రమే చేయగలుగుతాడు.సామాన్య జనులకుఅదికష్టసాధ్యమైన విషయం. ఎవరి దోషములువారికంటికి కనిపించవు. ఇంకొకరు చెప్పినగాని లేదా దర్పణమందు చూచినగానీ మాత్రామే తెలుస్తాయి. వైద్యుడు స్వయంగా తన రోగానికి తానే చికిత్స చేసుకోడు. ఇంకొక వైద్యుని సలహా తీసుకొంటాడు.

సుయోగ్యమైన వ్యక్తిగూడా ఒకప్పుడు ఆత్మ నిరీక్షణ మందు సఫలుడుగాడు ఇతరులకు మనం చక్కనిసలహాలనివ్వటమేగాని మనవిషయంలో మనం స్వయంగా నిర్ణయం తీసుకోలేము. అది చాలా కష్టం. మేజిస్ట్రేటు తానే దోషియైనప్పుడు సరియైన న్యాయ నిర్ణయంచేయలేడు. అందుకు ఇంకొక న్యాయమూర్తి అవసరం. సముచిత బౌద్ధిక వికాస సువ్యవస్థకు గురువును నియుక్తునిచేయడం భారతీయ ధర్మంలో ఆవశ్యకంగాఎంచబడింది. అందువలన మనుష్యుని ఆలోచనాస్రవంతి, స్వభావము, సంస్కారము, గుణము, ప్రకృతి, అలవాట్లు, మహత్వాకాంక్షలు, కార్యపద్ధతి ఆదిగాగల ప్రయాసఉత్తమ దిశ కలిగి యుండవలె. మనుష్యుడు తనంత తానేసంతుష్టి, ప్రసన్నత, పవిత్రత, పరిశ్రమ కలిగియుండి ఇతరులకుతన ఔదార్యము, సద్వ్యవహారములతో సుఖము నందించాలి. ఈవిధంగా సంస్కరింపబడిన వారు ఏ దేశంలో అధికంగా ఉంటే అక్కడ నిశ్చయంగా సుఖశాంతులతో కూడి సువ్యవస్థ యొక్క పారస్పరిక సహకారము యొక్క, ప్రేమయొక్క,.సాహచర్యము, సంయోగముఉంటాయి. మన పూర్వ చరిత్రయేసాక్షి. సుసంస్కరిత మస్తిష్కము గలిగిన భారతీయ మహాపురుషులు ఈ మహత్వ పూరిత మాతృభూమిపై నవతరించి స్వర్గమును భువిపైనావిష్కరించినందుకు.

మన పూర్వకాలీనమహాగౌరవ ప్రతిష్ఠల యందు మహర్షుల దూరదృష్టినిక్షిప్తమై యున్నది. దానిననుసరించి, ప్రతి యొక్క భారతీయుడు తనమానసమును పరిష్కరించు కొనుటకు ఒక ఆదర్శవాది, సూక్ష్మదర్శి,విద్వాంసుడునైన గురువునెన్నుకొనుటయావశ్యకము. గురువులేకనే, మానసిక పరిష్కారమునొసరింపజూచువానిని 'నిగురు' అని వ్యవహరించెడి వారు. అట్టివాడు వేశ్యాపుత్రుడివలె వర్ణసంకరుడుగ భావింపబడేవాడు. ధనసంపాదన, విద్య శస్త్రాస్త్ర విద్యలు అవసరమే. కాని, అన్నిటి కంటె మానసిక పరిష్కారము ముఖ్యమైనది. సంస్కారము లేని

మనుష్యులవలన వ్యవస్థ కుళ్ళిపోతుంది. అది సంఘానికి ఒక అభిశాపము వంటిది. ఎంతటి భౌతిక సంపద కుసంస్కారి వద్ద నున్నప్పటికిని, అది దురుపయోగమే అవుతుంది. అందులకే ముగ్గురు ప్రత్యక్ష దేవతలలో గురువుకుపరమ పూజ్యస్థానమీయబడినది.

దూషిత వాతావరణ ప్రభావము

నేడు వాతావరణం మారిపోయింది. గురువు అని చెప్పదగిన వ్యక్తి దొరకడం దుర్లభమై పోయింది. గురువు కాగల యోగ్యత కలిగినవారు తమ వ్యక్తిగత, ఆత్మిక, భౌతిక లాభార్జనలో నిమగ్నులై ఉన్నారు. దేశ సేవ, దేశ నిర్మాణము వంటి రచనాత్మక ప్రవృత్తుల వంక, సుసంస్కృతుల నొసర్చు ఉత్తరదాయిత్వము (జవాబుదారీ) వంకకు వీరి ధ్యాసే పోవటంలేదు వారు వీనిలో స్వల్పలాభము, అధిక జంజాటము, భారము, అనుభవం పొందుతున్నారు. అంతకన్న; ఇతర మార్గాలలో ధనమును, యశస్సును సంపాదించటం తేలికగా కనిపించడంతో గురువు యొక్క ఉత్తరదాయిత్వమును (**responsibility**) శిరసావహించుటకు వెనుకంజ వేస్తున్నారు.

ఇంకొక వంక చరిత్ర హీనులై జ్ఞానము, అనుభవము, వివేకము శూన్యమైన అయోగ్యులు ఇతరులకు సంస్కృతిని నేర్పడానికి తయారవుతున్నారు. వీరు ఇతరులవద్ద పూజలు, దక్షిణలు అందుకొనిఖుషీ చేయడానికి మాత్రమేఉపయోగిస్తున్నారు. కొందరు భిక్షాటన వృత్తిగా చేసికొని శిష్యులకోసం వెదకుతూ గురువు అనే పదానికి గలప్రతిష్ఠనే సర్వనాశనం చేస్తున్నారు. కుపాత్రుల చేతబడిన ఇంతటి మంచిపని చెడిపోతున్నది. కాని ఈ సాధారణ కార్యమునే గొప్పవారు చేస్తే గొప్పతనం వస్తుంది. దీన దుఃఖితుల చేతులు పట్టుకొని గాంధీ మహాత్ముడు నడిపిస్తే రాట్నం త్రిప్పడం యజ్ఞమయినది. ఋషుల చేతిలో గురుత్వమున్నంతకాలము దాని ప్రతిష్ఠ నిలబడి ఉన్నది. ఈనాడు కుపాత్రులు, అడుక్కుతినేవారు, క్షుద్రులు, గురువులు కావడానికి ప్రయత్నించడంతో ఆ పదమే భ్రష్టమైపోయింది. ఇప్పుడు "గురువు", "గురు-ఘంటా" 'శబ్దాలను రౌడీలు, హంతకులు, పరమధూర్తులు పరస్పరం ఉపయోగిస్తున్నారు.

ఒకడు దక్షిణలు తీసుకుంటున్నాడు. పాదపూజలుచేయించుకుంటున్నాడు. కాని, దానివల్ల ప్రజలకు లాభం కలగకపోవడంతో వాడిని వదిలించుకోవడానికి నిశ్చయించారు. గురు, శిష్య పరంపర శిథిలమైపోయి, నిదానంగా పూర్తిగా లుప్తమై పోయింది. అది సరియైనదే. నిష్ప్రయోజనము, నిష్ప్రాణము, నిరుపయోగము అయినప్పుడు అట్టి పరంపర దండుగమారి వ్యవహారమే. అది కొనసాగడం అనవసరం. ఇప్పుడు చాలా తక్కువ మంది మాత్రమే గురువు కావాలని కోరుకొంటున్నారు.

నేటి దూషిత వాతావరణము అన్ని దిశలయందును కల్లోలములను రేకెత్తిస్తున్నది. మేలిమి బంగారం దుర్లభమై పోయింది, వనస్పతితో దుకాణాలు నిండిపోతున్నాయి అసలు ముత్యాలు, వజ్రాలు కనిపించడంలేదు. ఇమిటేషను ముత్యాలు, వజ్రాలు ఎక్కడ చూచినా కన్పిస్తున్నాయి. ఇంత జరిగినా, అసలు వస్తువుల మూల్యమేమో తగ్గలేదు ! ప్రజలు ఎంతగా వనస్పతిని కొని ఉపయోగిస్తున్నా, అసలు నేతి ఉపయోగం తగ్గలేదు. అసలు బంగారం,

ముత్యాలు నిరుపయోగం కావడంలేదు. నకిలీ వస్తువులు మార్కెటుకు చెడుపేరు తెస్తున్నాయి. కల్తీ నకిలీ, మోసం వంటి వేలకొలదీ పర్వతాలు గుమిగూడినా, వాస్తవిక వస్తు స్థితియొక్క మహత్వం ఆవగింజయినా తగ్గలేదు.

వ్యక్తిద్వారా, వ్యక్తి నిర్మాణము ఒక సత్యం. కాని, నేటి విషమ పరిస్థితులలో ఎంత పూర్తిగా చెడిపోయినాగాని, నకిలీ సిద్ధి అనేది లభించదు. రొట్టె తయారుచేయడానికి, పిండి, నీరు, అగ్ని కావలసిందే. ఈ అవసరాలు ఏ పరిస్థితిలోనూ మారవు. మంచి మనిషి, సజ్జనుడు, ప్రతిష్ఠ కలవాడు, సుఖి వీరియొక్క రచనకు మంచి సుయోగ్యుడైన, దూరదర్శియైన వ్యక్తిద్వారా మనమస్తిష్కము యొక్క నియంత్రణ, పరిశోధన, నిర్మాణము, వికాసము జరుపబడాలి. మనిషి తెల్లకాగితం వంటివాడు. ఎటువంటి ప్రభావంపడితే, ఆ విధంగానే నేర్చుకుంటాడు. ప్రవర్తిస్తాడు. ప్రారంభంలో ప్రయత్న పూర్వకంగా సద్గుణాలు నేర్వకపోతే చెడు నడతకు అలవాటుపడిపోతాడు. అందుకుగాను మంచి సాంగత్యం అవసరం. మనిషి మనసు శూన్యంగా ఉండదు. అందువల్ల దాన్ని సద్గుణాలతో, సదాశయాలతో నింపాలి.

శిక్ష, విద్యల మహత్వము

మనుష్యుని యోగ్యుని చేయడానికి ఆతని మస్తిష్కాన్ని రెండు విధములుగా ఉన్నతం చేయాలి. (1) శిక్ష ద్వారా (2) విద్యద్వారా శిక్ష అనేదానిలో సర్వమూ ఇమిడి ఉంటుంది. స్కూలులో, కాలేజీలో, ట్రయినింగు క్యాంపులలో, మార్కెట్లో, ఇంట్లో, దుకాణంలో, సమాజంలో అన్ని చోట్లా చదువుకోవడం జరుగుతుంది. గణితము, భూగోళము, చరిత్ర, భాష, శిల్పము, వ్యాయామము, రసాయనము, చికిత్స, నిర్మాణము, వ్యాపారము, వ్యవసాయము, సంగీతము, కళమొదలైన విషయాలను నేర్చుకొని మనిషి వ్యవహార కుశలుడు, చతురుడు, అర్జనాపరుడు, లోకప్రియుడు, శక్తి సంపన్నుడు కాగలడు విద్య ద్వారా మనోభూమి నిర్మింపబడుతుంది. మనుష్యుని కోరిక, భావన, శ్రద్ధ, మాన్యత, రుచి, అలవాట్లు మొదలైన వానిని సురుచిరము చేయుట విద్యయొక్క పని. ఎనుబదినాలుగు లక్షల యోనులందు తిరిగి తిరిగి వచ్చిన కారణాన పూర్వపు పాశవిక సంస్కారములతో మనస్సు నిండి ఉంటుంది. వానిని సంశోధించుట విద్య పని. దీని నుండి వంచితుడైవాని జీవనము అవికసితమై నిరుపయోగమై తనకు సమాజమునకు భారమవుతాడు.

శిక్షకుడు శిక్షణ నిస్తాడు. శిక్ష యొక్క అర్థము ప్రాపంచిక జ్ఞానము మనోభూమి యొక్క సువ్యవస్థకు శిక్ష ఆవశ్యకమే. కాని విద్యయొక్క ఆవశ్యకత మరీ ఎక్కువ. శిక్ష పెంపొంధవలసిందే. విద్యగూడా విస్తారంగా, అధికంగా ఉంటుంది. లేకపోతే, దూషితమైన మనోభూమి కలిగియున్న ప్రాపంచికసామర్థ్యం పెరిగినగానీ దాని పరిణామం భయంకరంగా ఉంటుంది. ధనము, చాతుర్యము, విజ్ఞానము అధికంగా ఉన్నప్పుడు అవి సర్వనాశనం వైపునకే ఎక్కువగా దారితీస్తాయి. సాధన తక్కువగా ఉన్నప్పటికీ విద్వాంసుడు సుఖంగా ఉంటాడు గానీ కేవలం బౌద్ధిక, ప్రాపంచిక శక్తులను మాత్రమే కలిగి దూషితమైన మనోభూమిని కలిగినవాడు తనకు ఇతరులకూడా కేవలం చింత, కష్టాలు, క్లేశములు, చెడు మాత్రమే ఉత్పన్నం చేయగలుగుతాడు. అందువల్లనే శిక్షకన్న విద్యకే ఎక్కువ ప్రాధాన్యత నీయక తప్పదు.

నేడు మనం పిల్లలను పట్టభద్రులకు చేయడానికి విశేషంగా ఖర్చు చేస్తున్నాము గానీ వారి ఆంతరికభూమికను సువ్యవస్థితం చేయడానికి తగిన శిక్షణ కొరకు ప్రయత్నం చేయడం లేదు. అందువల్ల శిక్ష లభించడమే గాని అందుకు కుటుంబానికి ఎట్టి మంచిని కలుగజేయడం లేదు. శిక్షతోపాటు అనేక దుర్గుణములకు దాసులై అట్టి దుర్గుణము పట్ల సంపాదించిన సంపాదనగూడా వ్యర్థంగా ఖర్చయి పోతుంది.

ఈ తథ్యమును మన పూర్వులు తెలిసికొనినందున, శిక్ష కన్నా విద్యకు ప్రాధాన్యత నిచ్చారు. చిన్నతనంలోనే తమ పిల్లలను గురువునియంత్రణలో అట్టిపెట్టేవారు. గురుదేవులు తమ గంభీర జ్ఞానము విశాల అనుభము, సూక్ష్మదర్శీ వివేకము, ఉజ్జ్వల శీలముద్వారా శిష్యులను ప్రభావితులను చేసి వారి మనోభూమి నిర్మాణం చేపట్టేవారు. తమ ప్రచండ శక్తి కిరణములద్వారా వారి అంతఃకరణ యందు ఎట్టి బీజారోపణ చేసే వారంటే అవి పుష్పించి ఫలించి వారిని మహాపురుషులను చేసెడివి.

గాయత్రి ద్వారా ద్విజత్వ ప్రాప్తి :

భారతీయధర్మముననుసరించి ప్రతి భారతీయునికీ గురువు అవసరం ఉన్నది. ఈశ్వరునికి ప్రతిగా, శాస్త్రములకు ప్రతిగా భారతీయ ఆచారములకు ప్రతిగా విశ్వాసము, ఆదరణ ఉండటం భారతీయ ధర్మము ననుసరించే వారికి అవశ్యము. వారు "నిగురువులు"గా మనరాదు. సుయోగ్యుడైన సత్పురుషుడు మార్గదర్శకుడుగా దొరికినపుడు అతడు వాని సర్వాంగీణ వికాసమునకు సహాయము నందీయగలడు. ఎవరికైనా సభ్యత, సంస్కారం కలగాలంటే అతనికి యోగ్యుడైన గురువు లేదా శిక్షకుని నుండి సద్గుణములయొక్క, సత్కర్మలయొక్క ప్రశిక్షణ లభించాలి. అంతకు తప్ప మానవ పదమునకు సార్థకత కలుగదు.

సంభ్రాంత భారతీయ ధర్మానుయాయిని ద్విజుడని పిలుస్తారు. రెండుసార్లు జన్మించినవారికి ద్విజుడనిపేరు. మాతా పితరుల రజో, వీర్యములతో ఒకసారి జన్మ అందరికీ కలుగుతుంది. అంతమాత్రమున మనుష్యుడు ప్రతిష్ఠితుడైన ఆర్యుడు కాజాలడు. కేవలము జన్మమాత్రమున మనుష్యునకు గౌరవం కలుగదు. ఎందరో మనుష్యులు పశుప్రాయులు గానే గతించారు. అందరూ స్వభావతః జన్మతో పశుప్రాయులే, మనోవిజ్ఞానము ద్వారా పశుత్వమునకు పరిష్కారం జరుగుతుంది. ఈ పరిష్కారమునకే ద్విజత్వమని, ద్వితీయ జన్మయని పేరు.

శాస్త్రముల ననుసరించి "జన్మనా జాయతేశూద్రః సంస్కారో ద్విజ ఉచ్యతే", అర్థాత్తూ, జన్మతో అందరూ శూద్రులు గానే పుడతారు. సంస్కారముల ద్వారా, ప్రభావముల ద్వారా మనుష్యునకు రెండవ జన్మ కలుగుతుంది. అట్టి ద్వితీయ జన్మకు మాతగాయత్రి పితఆచార్యుడు. గాయత్రి యందలి ఇరువది నాలుగు అక్షరములందు మానవుని అంతఃకరణము ఉన్నతస్థాయిలో వికసిత మొనర్చు ప్రధాన ఆధారమునకు సన్నిహితమైన సిద్ధాంతములు, ఆదర్శములు కలవు. సమస్త వేద, శాస్త్ర, పురాణ, స్మృతి, ఉపనిషత్, అరణ్యక, బ్రాహ్మణ, సూత్రాది గ్రంథములయందు సన్నిహితమైన శిక్షణ ఏదైతే ఉన్నదో, అది గాయత్రి అక్షరములయందలి సన్నిహిత వ్యవస్థ మాత్రమే. సమస్త భారతీయ ఆదర్శములు, సమస్త భారతీయ సంస్కృతి యొక్క సర్వస్వము

గాయత్రి యందలి ఇరువది నాలుగు అక్షరములలో గుమిగూడి బీజరూపమున నున్నది. అందువలన ద్విజులకొరకు, ద్విజన్మకు గాయత్రి మాతగా భావింపబడుతున్నది.

కాని ఈ శిక్షలు కేవలము గుర్తుంచుకొనుట లేదా పుస్తకములయందు వివరింపబడి, చదివినంతమాత్రాన హృదయం గమముకాజాలవు. చదవడంవల్ల ప్రతివిషయం, అర్థం కావచ్చుగాని హృదయమునందు వానిని ప్రవేశింప జేయుట మరొక సుయోగ్యుడైన వ్యక్తివలననే సాధ్యపడుతుంది. దీపము దీపముచేతనే వెలిగింపబడుతుంది. అగ్ని అగ్ని చేతనే ఉత్పన్నం చేయబడుతుంది. మూసలో పోస్తేనే రూపం కలుగుతుంది. వ్యక్తిచేతనే వ్యక్తి నిర్మాణం జరుగుతుంది. అందువలన గాయత్రీశిక్షకు, వ్యావహారిక రూపమందు జీవితంలో వ్యాపింపజేయు కార్యము తనంతతాను నేర్పుట లేదా చదవటం అందుకొక ప్రతిభాశాలియైన వ్యక్తియొక్క ఆవశ్యకత యున్నది. అట్టి వ్యక్తినే గురువందురు. రెండవ జన్మయొక్క ద్విజత్వముయొక్క, ఆదర్శజీవనమునకు పితగా గురువు తెలియబడును.

గురువుచేత, గాయత్రి ఆధారముగా ఏశిక్షణలు ఇవ్వబడతాయో వానిని చక్కగా హృదయంగమ మొనరించుకొనుట సదా వాని ప్రయోగంచేయుట యను బాధ్యత తన భుజస్కందములపై నుంచుకొనుట, అనుభవంవల్ల తెలియవలసిన విషయములను తెలిసికొనుట, అన్నివేళల జాగరూకతతో ముందుకుసాగుట, ద్విజత్వము యొక్క లక్షణములు. దీనికి ప్రతీకగా యజ్ఞోపవీతధారణం చేయించబడును. యజ్ఞోపవీతము గాయత్రియొక్క మూర్తివంతమైన ప్రతిమ గాయత్రియందు తొమ్మిది పదములు గలవు. (1) తత్ (2) సవితుర్ (3) వరేణ్యం (4) భర్గో (5) దేవస్య (6) ధీమహి (7) ధియో (8) యోనః (9) ప్రచోదయాత్. యజ్ఞోపవీతము నందు తొమ్మిది పోగులుంటాయి. ప్రతిపోగూ గాయత్రి యందలి ఒక్కొక్క పదమునకు ప్రతీక. యజ్ఞోపవీతము నందు మూడుముడులు, ఒక అంతిమ బ్రహ్మ గ్రంధి ఉంటాయి. పెద్దగ్రంధి ఓం" మిగిలిన మూడుమూడులు, భూః భువః స్వః కు ప్రతీకలు. రాతితో గానీ, మట్టితోగాని చేసిన విగ్రహానికి పూజ చేసినట్లే, యజ్ఞోపవీతముగూడా గాయత్రికి మూర్తి సూత్రముగా తయారుచేసి హృదయ మందిరంపై ప్రతిష్ట చేయబడుతుంది. మందిరమున మూర్తి సముఖమున నిరంతరము నివసించుటకు వీలులేదుగాని గాయత్రీ ప్రతిమయగు యజ్ఞోపవీతముతో ప్రతిక్షణము నివసించుట అవసరం. ఒక్క క్షణమైన ఒంటరిగా ఉండడానికే వీలులేదు. అందుకుకారణం అది ఎల్లప్పుడూ, హృదయంపై వ్రేలాడుతూ ఉంటుంది. భుజస్కంధములపై నిలచి ఉంటుంది. ఈ విధంగా, గాయత్రీ ప్రతిమకు, గాయత్రీ శిక్షకు జీవన సంగినిగా చేయబడినది. ఎట్టి ప్రతిష్టగల భారతీయ ధర్మానుయాయి యైనను యజ్ఞోపవీతమును వదలడు. దాని మహాత్మ్యమును నిరాకరింపజాలడు.

గాయత్రియందధికారము ద్విజులకు మాత్రమేనని చెప్పబడినది. దాని తాత్పర్యము గాయత్రిని గురువు వలన మాత్రమే గ్రహింపజాలును. ఎవరు శ్రద్ధలేనివారో అసక్తిలేనివారో, ఆదర్శ జీవనమును గడుపుటయందు కోరికలేనివారో, వారికి సన్మార్గమందు ప్రవృత్తి యుండదు. అట్టివారినే శూద్రులని పిలుతురు. ఎవరు రెండవ జన్మయొక్క ఆదర్శ జీవనము యొక్క,

మనుష్యుని గొప్పదనముయొక్క, సన్మార్గావలంబనము చేయరో అట్టివారి జన్మపాశవికమని చెప్పబడుతుంది. అట్టివారికి గాయత్రి యందేమి రుచి కలుగును? వారికి ఏ మార్గమున శ్రద్ధ కలుగదో, అట్టి మార్గమున సాఫల్యమెట్లు గల్గును? అందువలన శూద్రునకు గాయత్రి యందధికారము లేదని సరిగానే చెప్పబడినది. ఈ మహావిద్యకు అధికారి ఆత్మిక కాయకల్పమును లక్ష్యముగా నుంచుకొనును. అతనికి పాశవిక జీవనము నందాసక్తి యుండదు. ఉన్నత జీవనము న ందిచ్ఛయుండును. ప్రస్తుతము ఈ సిద్ధాంతమును మరచి జనులు జాతి పరంపర ఆధారముగా ద్విజత్వమును గ్రహించుట ప్రారంభించినందున అనేక దోషములుత్పన్నమైనవి.

ఉత్కీలనము, శాప విమోచనము :

గాయత్రీమాత కీలితమైనదని (మంత్ర ప్రభావము పోయినదని) ఉత్కీలనము చేయనిదే ఫలదాయకము కాదని శాస్త్రములందు చెప్పబడినది. గాయత్రికి శాపమీయబడినదని ఆ శాపమునకు "అభిమోచనము" చేయనిచో ఇంచుకయైనను లాభము కలుగదని చెప్పబడినది. కీలితమునొందుట వలన ప్రతిబంధములేమి? ఉత్కీలన, అభిమోచనము లెట్లు అనునవి ఆలోచింపవలసిన విషయములు.

ఔషధ విద్యకీలితమైనదని చెప్పుటకు వీలుపడదు. ఉత్కీలనము చేయనిదే మందు పనిచేయదని చెప్పవీలులేదు. కాని వైద్యుడు శరీర శాస్త్రము, రోగనిదానము, నిఘంటు, చికిత్సా విజ్ఞానము మొదలైన వానియందు పూర్తిగా నిష్ణాతుడుగాక సగము తెలిసినవాడైన అతని చికిత్స ఉపయోగకారి కాజాలదు. ఏదేని మందు పనిచేయనిచో అనుభవముగల వైద్యుని సలహా తీసికోవాలి. ఆయుర్వేద గ్రంథములందు ఎంతో చెప్పబడినది. అదియంతయు చదివి, అర్థముచేసికొన్నప్పటికీ వైద్యుని ఆవశ్యకత తీరదు. వైద్యుడు లేక వేలరూపాయల కిమ్మతుగల వైద్య గ్రంథములు లక్షల రూపాయల ఖర్చుతో నిర్మింపబడిన వైద్యాలయములు వృథా ! ఈ దృష్టిలో ఔషధవిద్య కీలితమే యగును. గాయత్రీ మహావిద్యయందు గూడ నిది వర్తించును. సాధకుని మనోభూమి ఆధారముగా సాధనా విధానమందు, నియమములందు, ఆదర్శములందు, ధ్యానము నందు, అనేక ఆడంబరములు తారుమారులు జరుగుతుంటాయి. అందలి సాధన ఒకే విధముగ నుండును. అట్టిదశలో వానికి మార్గదర్శక మవసరము. మార్గదర్శి ఈ విద్యను బాగుగా నెరిగి అనుభవముగలవాడై యుండవలె. అట్టి మార్గదర్శి దొరకు నంతవరకు, ఔషధీ విద్యవలెనే గాయత్రీ విద్య సాధకునికి కీలితమే. ఉపయుక్త నిర్దేశకుడు దొరుకుటయే ఉత్కీలనము గ్రంథములందు చెప్పబడినట్లు గురువుచేతినుండి గ్రహణము చేయబడిన గాయత్రి ఉత్కీలితమై ఫలవంతమగును.

స్కంధ పురాణమున నిట్లు వర్ణింపబడినది. "ఒకపరి వశిష్ఠుడు, విశ్వామిత్రుడు, బ్రహ్మ వీరు ముగ్గురును క్రోధమునంది గాయత్రికి శాపమునొసగిరి "గాయత్రీ సాధన నిష్ఫలమగుగాక 'యని. అంతటి మహాశక్తి నిష్ఫలమగుటజూసి, హా హా కారము లుత్పన్న మయెను. శాప విమోచనముకై దేవతలు ప్రార్థించిరి. చివరికి ఒక మార్గము కనుగొన బడినది. శాపవిమోచన విధిని పూర్తిచేసి గాయత్రీసాధన చేసినవాని ప్రయత్నము సఫలమగును. ఇతరుల శ్రమ

యంతయును నిష్ఫలమే. ఈ కథనమందు ఒక గొప్ప రహస్యము దాగి యున్నది. అది తెలియనివారు కేవలము "శాపముక్తోభవ" మొదలగు మంత్రముల జదివిన మాత్రమున సాధన శాపముక్తమగునని భావింతురు.

విశ్వామిత్రుడనర్థము విశ్వమునకు మిత్రుడు దేశసేవ, పరోపకారము చేయువాడు. వశిష్టుడన నర్థము విశేషరూపమున శ్రేష్టుడు బ్రహ్మయన నర్థము బ్రహ్మపరాయణుడు. ఈ మూడు గుణములను గల్గిన మార్గదర్శి యాదేశానుసారము జరుపబడిన యాధ్యాత్మిక ప్రయత్నము మాత్రమే సరళమై, కళ్యాణకారి కాగలదు.

స్వార్థముతో నితరులకు చెడుజేయ నుద్యుతుడు. వామ మార్గ మనోవృత్తిగల సాధకుడు ఎంత సాధన నేర్పినను చేసినను గురు శిష్యులిరువురును నాశనమగుదురు. వాని చరిత్ర శీలము ఉన్నతముగాక ఉదారముగాక మహత్వము ప్రతిభలేక ఇంకొకరి నవనిర్మాణ మెటుల చేపట్టగల్గును? అటులే బ్రహ్మ పరాయణుడు గాక సాధన తపస్సులులేక ఈ గురువు ఇంకొకరి యాత్రయందెటుల ప్రకాశమును రప్పింపజాలును? దీని యర్థము, విశ్వామిత్రుని యౌదార్యము, వశిష్ఠుని మహత్వము బ్రహ్మపరాయణత్వమునను నీ మూడు గుణములును గల నిర్దేశకుడు మరొక వ్యక్తి నిర్మాణమును గావించిన నతని ప్రయత్నము నిష్ఫలము కాదు. అందుకు ప్రతిగా కుపాత్రుడు, అయోగ్యుడు, అనుభవ హీనుడైన వ్యక్తికి, శిష్యరికముచేసి సాధనచేసిన నిరర్థకమగును. శాపమోచన మనిన, గుప్తమై, రహస్యమై ఉపయుక్తమైన మార్గదర్శనమున (మార్గదర్శి అధ్యక్షతన) తన కార్యపద్ధతిని నిర్మించుకొనుట.

గాయత్రి యుచ్చమానవ జీవన జన్మదాత్రి. ఆధారశీల బీజశక్తి భారతీయ సంస్కృతీరూప, జ్ఞాన గంగ యొక్క ఉద్గమ భూమియగు గంగోత్రి ఈ గాయత్రి. అందులకే ఆమె ద్విజాలకు మాతగా చెప్పబడినది. తల్లికడుపున నివసించి మనుష్యుడు దేహమును పొందును. గాయత్రీమాత కడుపున వసించి మానవుని యాధ్యాత్మిక సైద్ధాంతిక విశేషతలు గల్గిన రెండవ జన్మము లభ్యమగును కాని ఆమాత, సర్వ సంపన్నయైనను, పితలేనందున అభావము గల్గును, అసంపూర్ణయగును. ద్విజత్వము యొక్క ద్వితీయ శరీరము, మాత, పిత లిరువురి తత్వబిందువులచే నిర్మితమగును. గాయత్రీమాతయొక్క దృశ్యశక్తి గురువుద్వారానే సరిగా శిష్యుని మనోభూమియందు ఆరోపితము చేయబడును. అందువలననే ద్విజత్వ సంస్కార మొనరింపబడు సమయమున నీ రెండవ యాధ్యాత్మిక జన్మకు గాయత్రిమాతగా, గురువు పితగా ఘోషింపబడినది.

ఉన్నతాదర్శముల శిక్ష తనయంతటతానే లభింపదు. గ్రంథములనుండి లభింపదు. హీనచరిత్రుడు, అయోగ్యుడైన వ్యక్తి ఉన్నతాదర్శముల వైపుగాక విపరీతదిశలో నడచి తనతో నితరులనుగూడ పాపకూపము లోనికి నడిపింపజాలును.శ్రేష్టమైన ధనుర్బాణములు చెంతనున్నంత మాత్రమున శబ్దభేదిని స్వయముగా నెవడు నేర్వజాలును? అనుభవరహితమైన శిక్షణద్వారా ధనుర్విద్యయందెవడు పారంగతుడుగాజాలును? ఉత్తమశిక్షకుడు నుత్తమధనుర్బాణములును గలిగిననే సఫల పరిణామము లభింపగలదు. గాయత్రి కీలితము, శాపితమునగుట యందును, దాని ఉత్కీలనము, శాపవిమోచనమును గలగజేయుట యందలి భావమిదియే !

ఆత్మ కళ్యాణమునకు మూడు తరగతులు :

ఆధ్యాత్మిక సాధనక్షేత్రము మూడు భాగములుగా విభజింపబడినది. మూడు వ్యాహృతులయందును, దాని వివరణ స్పష్టీకరింపబడినది. (1) భూః (2) భువః (3) స్వః ఈ మూడు భూమికలును తెలియబడ వలసిన విధము భూః యొక్క యర్థము శరీరకర్మ, భువఃయన అంతఃకరణ చతుష్టయము (మనో, బుద్ధి, చిత్త అహంకారముల) యొక్క కార్యక్షేత్రము స్వః యనవిశుద్ధ ఆత్మికశక్తి. మనుష్యుని అంతరికస్థితి ఈ మూడు క్షేత్రములయందే యుండును.

భూః అనునది అన్నమయ కోశమునకు సంబంధించినది. భువః యనునది ప్రాణమయ, మనోమయ కోశములచే నాచ్ఛాదితమై యున్నది. "స్వః" యొక్క ప్రభావక్షేత్రము విజ్ఞానమయ, ఆనందమయ కోశములు శరీరముతో సంబంధమును గలిగియుండునది. జీవనోపాధి దేశ వ్యవహారము, నీతి శిల్పకళ, పాఠశాల శిక్షణ, వ్యాపారము, సామాజిక, రాజనైతిక జ్ఞానము, నాగరిక కర్తవ్యము ఆదిగాగల విషయములు "భూః" క్షేత్రమందిమిడి యున్నవి. జ్ఞానము, వివేకము, దూరదృష్టి ధర్మదర్శనము, మనోబలము, ప్రాణశక్తి, తాంత్రిక ప్రయోగము, యోగ సాధన మొదలగు విషయములు "భువః" క్షేత్రమునకు సంబంధించినవి, ఆత్మసాక్షాత్కారము, ఈశ్వర పరాయణత, బ్రాహ్మీస్థితి, పరమహంసగతి, సమాధి, తురీయావస్థ, పరమానందము, ముక్తియొక్క క్షేత్రము "స్వః" యందంతర్గతము ఆధ్యాత్మిక క్షేత్రముయొక్క మూడులోకములు పృథ్వి, పాతాళము, స్వర్గముల రీతినిమనలో భూః, భువః, స్వః, మూడు లోకములు.

ఈ మూటి స్థితి యాధారముగా గాయత్రి మూడు భాగములు చేయబడినది. అందున త్రిపదయని పిలువబడునది. అందు మూడు చరణములు కలవు. ప్రథమభూమిక, ప్రథమ చరణము, భూక్షేత్రముకొరకు దాని ననుసరించి యొసగబడు శిక్షలు మనుష్యుని వ్యక్తిగత, ప్రాపంచిక జీవనమును సువ్యవస్థిత మొనరింపజాలును.

గాయత్రీగీత, గాయత్రీ స్మృతులయందు గాయత్రి యందలి ఇరువది నాలుగక్షరముల వ్యాఖ్య చేయబడినది. ఒక్కొక్క యక్షరము శబ్దములో ఏ యాదర్శముల సిద్ధాంతముల ఏ యుపదేశముల శిక్ష లభించునో అవి ఎంతటి యమూల్యములైనవి యని వానినాధారముగా గొని జీవనరీతిని రూపొందింప ప్రయత్నించు మనుష్యుడు, దిన దినాభివృద్ధిగాంచును సుఖమును, శాంతిని సమృద్ధిని, ఉన్నతిని, ప్రతిష్టను పెంపొందించుకొనుచు సాగిపోగలుగును. గాయత్రీ మహావిజ్ఞానమందలి మొదటి భాగములో గాయత్రీ కల్పవృక్షముయొక్క చిత్రము వేయబడును. దానినర్థము చేసికొన ప్రయత్న మొనరించిన, తత్, సవితుర్, వరేణ్యం ఆదిగాగల శబ్దములు మనుష్యుని కొరకు ఎంతటి యావశ్యకత, మహత్వపూర్ణ శిక్షణనిచ్చునోగదా! ఆ శిక్షణ అత్యవసరము సద్యోఫలితములనీయగలది. ఇంట, బయట, సర్వత్ర శాంతి సామ్రాజ్యమును స్థాపింపజాలినది.

గాయత్రి యొక్క దశభుజములకు సంబంధించి "గాయత్రీ మంజరి" యందు చెప్పబడినట్లు ఈ దశ భుజములతో మాత దశ శూలములను నశింపజేయును. (1) దూషితదృష్టి, (2) పరావలంబనము (3) భయము, (4) క్షుద్రత (5) అసావధానము, (6)

స్వార్థపరత్వము, (7) అవివేకము, (8) ఆవేశము, (9) తృష్ణ (10) సోమరితనము అనునవి ఈ శూలములుగా తెలియదగును. ఈదశ దోషములను, మానసిక శత్రువులను నష్టమొనరించుటకు ప్రథమ వ్యాహృతి మరియు 9 పదముల ద్వారా లభించు అట్టి పది అమూల్య శిక్షణలు మానవ జీవితమందు స్వర్గతుల్యా నందమును సృష్టింప గల్గను. నీతి, ధర్మము, సదాచారము, సంపన్నత, వ్యవహారము, ఆదర్శము, స్వార్థము, పరమార్థముల ఎట్టి సుందర సమన్వయ మీ శిక్షణ యందు గలదో అట్టిదింకొకచోట దొరకదు. వేద శాస్త్రముల యొక్క సంపూర్ణ శిక్షణల యొక్క సారము ఈ యక్షరముల యందిమిడి యున్నది. ఎవరు దీనిననుసరించి వ్యవహరించెదరో వారు ఆయా యంశములయందు వెంటనే లాభాన్వితులగుదురు.

ప్రథమ భూమిక - మంత్రదీక్ష :

జీవితమందలి ప్రథమ చరణము, "భూః" వ్యక్తిగత, సామాజిక వ్యవహారములయందు అనేక చిక్కులు కష్టములు వస్తుంటాయి. వాని సవరణ ఈ అక్షరములయందీయబడిన శిక్షణలో గలదు. ప్రాపంచిక జీవనమునందు ఎట్టి కఠిన ప్రశ్నకైనను ఉత్తరమిచ్చి యుపాయమును జూపునట్టిదేదియు నీయక్షరములలో ప్రత్యక్షముగ లేకున్నను ఈ రహస్యమయ వ్యావహారిక జ్ఞానమును ఉపయుక్త వ్యాఖ్యానములతో చెప్పగలుగుటకు గురువు అవసరము. ఆచార్యుడు మంత్రదీక్ష నిచ్చును. మంత్రమునకర్థము ఆలోచన, తర్కము, ప్రమాణము, అవసరమగు స్థితిపై విచారణ చేసి ఆచార్యుడు తన శిష్యునకు అవసరమైనపుడు వివరణ, సలహాలు, ఉపదేశము గాయత్రీ శిక్షణ ఆధారముగా నిచ్చును. అందువలన శిష్యుని విభిన్న సమస్యలు తీరును, ప్రశస్తమగును. ఇది ప్రథమ భూమిక. ఇదియే భూక్షేత్రము. ఈ క్షేత్రమునందే శిష్యుడు ఆచార్యుని వలన మంత్రదీక్షను పొందును.

మంత్రదీక్ష తీసికొను సమయమున శిష్యుడు చేయు ప్రతిన, నేను గురువు ఆదేశానుసారము, అనుశాసనానుసారము పూర్ణ శ్రద్ధతో నడుచుకొందును. అవసరమైనపుడు గురుని సలహాతో, నా జీవన నీతిని నిర్ధారిత మొనరించి నా తప్పులన్నిటిని నిష్కపటముగా వానికి తెలియజెప్పుదును. ఆచార్యుడు శిష్యునికి మంత్రముయొక్క అర్థమును తెలియజెప్పును. గాయత్రీ మాతను యజ్ఞోపవీత రూపమున నిచ్చును. శిష్యుడు దేవభావమున ఆచార్యుని పూజించి గురుపూజల కొరకు వానికి వస్త్రములు, భూషణములు, పాత్ర, భోజనము, దక్షిణ మొదలగు వానిని సామర్థ్యానుసారముగా సమర్పించును. గంధ, పుష్పాక్షతల ద్వారా పరస్పరము బంధితులగుదురు. మంత్రదీక్ష యొక్క విధానము ఇరువురు వ్యక్తులయందు ఆధ్యాత్మిక బాంధవ్య స్థాపన. ఈ దీక్ష యనంతరము, పాప పుణ్యములయందు నూరింట ఒకవంతు పాలుపంచుకొందురు, శిష్యుని నూర్ను పాపములయందు గురువొక పాపమును గ్రహింప, గురువు పాపములయందు, శిష్యుడుగూడ నూరింట నొకటి గ్రహించును పుణ్యముల విషయమునగూడ నింతే ఇట్టి మంత్రదీక్షను సాధారణ శ్రేణికి చెందిన సుశిక్షితుడగు సత్పురుషుడగు నాచార్యుడు ప్రారంభిక శ్రేణియందలి శిష్యునకిచ్చును.

ద్వితీయభూమిక - అగ్నిదీక్ష :

రెండవదీక్ష అగ్నిదీక్ష. ప్రాణమయ కోశము మరియు మనోమయ కోశములయందు

దాగియున్న శక్తులను జాగృత మొనర్చుటకు సాధనకై శిక్షణా క్షేత్రమియ్యది ! సాధనా సంగ్రామమునకు వలసినఅస్త్ర, శస్త్రములను ధరించుటకు సంభావించుకొనుటకు ఉపయోగించుటకు ఈ భూమిక యందు శిక్షణ ఇవ్వబడుతుంది, ప్రాణశక్తి తగ్గినపుడు మోతాదు సరిచేయుటయనునది ఈ క్షేత్రమందే జరుగును సాహసము, ఉత్సాహము, పరిశ్రమ, దృఢత, స్ఫూర్తి, ఆశ, ధైర్యము, సంలగ్నత మొదలైన వీరోచిత గుణముల అభివృద్ధి, ఈ రెండవ భూమిక యందు జరుగును. మానవ శరీరమందనేక చక్రములు, ఉపచక్రములు, భ్రమరములు, ఉపత్యికలు, బీజములు, మేరువు మొదలైన గుప్తసంస్థానములుండును. అవి ప్రాణమయ భూమిక యందలి సాధన వలన జాగృతమగును. ఈ జాగరణ ఫలితముగా సాధకుని యందు ఉత్పన్నమగు అనేక విశేషములు, సామాన్య మానవునియందు అగుపించనేరవు.

"భువః" భూమిక యందుననే మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము, అహంకారము అను నాల్గింటి పరిశోధనము, పరిమార్జనము, వికాసము కలుగును. కార్యములన్నియు వం ధ్ ˊ ౖ వ వా పశ్యంతీ వాణులద్వారా చేయబడును. వైఖరీ వాణి ద్వారా వచనములతో ప్రారంభిక సాధనకు, "భూ" క్షేత్రమంత్రదీక్షితునకు సలహాలు, శిక్షణ మొదలగునవి ఈయబడును. ఎప్పుడు ప్రాణదీక్ష జరుగునో అప్పుడు గురువు తనప్రాణశిష్యునకు, ప్రాణమందలి బీజరూపమున తన ఆత్మబలమును సాధకుని అంతఃకరణమున స్థాపించి, కరుగునట్లు కలుపును. అగ్ని అగ్నితో పెరిగినట్లు, విద్యుద్దీపము విద్యుచ్ఛక్తి చాలనమున వెలిగినటుల, పంకా తిరిగినట్లు, తన శక్తి భాగమును, బీజరూపమున శిష్యుని మనో భూమి కలిపి దానికి నీరుపోసి పెంచును. ఈ క్రియాపద్ధతికే అగ్నిదీక్ష యనిపేరు. అశక్తుని శక్తివంతుని చేయుట, నిష్క్రియుని క్రియావంతుని చేయుట, ఆశారహితుని ఆశాన్వితునిగ చేయుట ప్రాణదీక్ష యందు జరుగును. మంత్రముచేత ఆలోచనలుత్పన్నమగును. అగ్నిచేక్రియ యుత్పన్నమగును. అంతర్భూమియందు క్రియ, ప్రగతి, చేష్ట, క్రాంతి, వ్యాకులత, ఆశంక తీవ్రగతి నుదయించును.

సాధారణముగా జనులు ఆత్మోన్నతికై ఏ కొలదియైనను ధ్యాసను పోనీయరు. కొలదిగా ధ్యానము నుంచినను అది చాల గొప్పగా తలతురు కొలది జపములతో, కొండంత పనిచేసినట్లు భావింతురు. కాని అంతరిక స్థితి ఎప్పుడు భువః క్షేత్రమున ప్రవేశించునో అప్పుడు సాధకునకు గొప్ప వ్యాకులత్వము, అసంతుష్టి కలిగి, తన సాధన బహు సాధారణముగా కనిపించును. తన ఉన్నతి చాల తక్కువగా కనిపించును. నేనెటుల శీఘ్రముగ లక్ష్యము నొద్దకు పోగలుగుదునని తొందర కలుగును. తన యున్నతి ఎంతటి సువ్యవస్థిత స్థితిని కలుగుచున్నను సంతుష్టి నొందడు ఈ వ్యాకులత కెట్టి కారణము లేకున్నను లోపలనొక తీవ్ర క్రియాశక్తి పనిచేయుచున్నందున దాని ప్రతి క్రియా రూపమే ఇది.

లోపలి క్రియ, ప్రవృత్తి, ప్రేరణల బాహ్యలక్షణము అసంతుష్టి కలుగనిచో సాధకుని క్రియా శక్తి శిథిలమైనట్లు గ్రహింపదగును. సాధకుడెప్పుడు రెండవభూమిక యందడు గిడునో అప్పుడు అతని అసంతుష్టి ఎంతటి తీవ్రతనొందిన, అంతగా అతని క్రియాశక్తి వేగముగా పనిచేయును. బుద్ధిశాలియైన మార్గదర్శి రెండవ కక్ష యందలి సాధన యందుసదా అసంతుష్టిని రెచ్చగొట్టి, అంతరిక క్రియను త్వరితపరచునుగాని అసంతుష్టిని మరింతగా ఎక్కువ కానీయడు.

అగ్ని దీక్షనొందిన సాధకునియాంతరిక ప్రకాశముస్వచ్ఛమై యొప్పును. తనయందలి చిన్న చిన్న దోషములే గొప్పగా కనిపించును. చీకటిలో మసకగా నున్నప్పుడు వస్తువులు చక్కగా కనిపించవు. కాని, తీవ్ర ప్రకాశమున మామూలు వస్తువులు గూడా చక్కగా కనిపించుటేగాక అధిక ప్రకాశమున సాధారణ వస్తువులు గూడ మహత్వ పూర్ణములుగ కనుపించును. ఆత్మయందు జ్ఞానాగ్ని ప్రకాశించినపుడు సాధకునకు తన చిన్న చిన్న పొరపాట్లు, దోషములు, లోపములు చక్కగా గోచరమగును. అందువలన తాను నీచశ్రేణియందున్న మనుష్యుని కంటె హీనునిగా భావించును. దానితో నాతనియందు ఘృణాస్పద తత్వములను గొప్పగా చూచును. ఎట్టి తప్పులను సాధారణ శ్రేణి యందలి మనుష్యులు అసలు తప్పుగా గ్రహింపరో అట్టివానిని సైతము సాధకుడు క్షీర నీరన్యాయమున వివేకమున లెస్సగా గ్రహించును.

మహాత్ముడగు సూరదాసు పరమ భాగవతుడైనపుడు తన పాపములను గ్రహింపసాగెను అప్పటివరకు నతడుపాపిగా వ్యభిచారిగా నుండెనుగాని యాతని తప్పులతనికి తెలియలేదు. భగవానుని శరణుజొచ్చి నంతనే జరిగినకాలమందలి తప్పులు స్మరించిన మాత్రమున నతనియాత్మ కంపింపబడగెను. అతని తీవ్ర సంవేదన నుండి శాంతునొనరించుటకు తన కండ్లను తానే పీకివేసికొనెను. కాని, అప్పటికిని ఆత్మనిరీక్షణా నంతరము గూడ నంతర్గత దోషములుగనే కన్పట్టెను అతని ఘోషణ యాతని "మోసమ్ కౌన్ కుటిల్, ఖుల్ కామీ" యందు విశదమగును.

"భువః" భూమికయందు అడుగిడినంతనే సాధకునందు మూడు. లక్షణములు ప్రధానరూపమున గలుగును. (1) ఆత్మ కళ్యాణమునకై తపశ్చర్యయందు ప్రవృత్తి, (2) తన ప్రగతి చాల మందముగ నున్నట్లు అనుభవము, ఉన్నతిపట్లఅసంతుష్టి, (3) తన ఆలోచన, కర్మ, స్వభావము, అనేక దోషములతో కూడియున్నట్లు కన్పడుట. ఈ భూమికయందు మెల్లగా పయనించినయనంతమున నాంతరిక శాంతి లభించును. దానికి రెండు కారణములు గలవు. (1) ఉడుకుట యారంభము కానందున కుండవేడియే ఎక్కకపోవుట (2) పప్పు పూర్తిగా ఉడికి పోయినందున అజ్ఞానాంధకారమున మునిగియున్న మూర్ఖుడు, మొదటి కారణమున సంతుష్టిపొంది తన తప్పులయందు తిరిగి మునిగిపోవును. కాని యోగి పట్టు విడువక అంతిమ కక్ష్యవరకు పయనించి యాత్మ సాక్షాత్కారమునొందిగాని సంతుష్టి నొందడు. అప్పుడు బ్రహ్మజ్ఞానమునొందిశాంతుడగును. మధ్యమ కక్ష్యయందు తపము, ప్రయత్నము, అసంతుష్టి, వేదన ప్రధానముగా నుండును. కాని యట్టి స్థితి యావశ్యకము. దీనినే యాత్మ యొక్క యగ్ని సంస్కారమని పిలతురు. దీనివలన నంతఃకరణ పరిపక్వమగును, శరీరము, తపశ్చర్యల యొక్క అగ్నియందు అంతఃకరణ అసంతుష్టి రూపాగ్నియందును, తపించి పక్వమగును. తగినంతగా అగ్ని సంస్కారము జరిగినపుడు శరీరమునకుగాని మనస్సునకు గాని ఇక తపింపనావశ్యకతలేదు. అప్పుడు దానికి తృతీయ కక్ష్యయందలి 'స్వః' శాంతి గల్గును.

మంత్రదీక్షకొరకు ఎవరైన విచారశీలుడు దూరదర్శి, సచ్చరిత్రుడు, ప్రతిభాశాలి సత్పురుషుడు, సుపయుక్తుడు నైన వాడు తన తర్కముతో, బుద్ధితో శిష్యుల విచారములను పరిమార్జనము చేయగల్గును.వాని చెడు తలంపుల, భ్రమలను సరిదిద్ది మంచిమార్గమున వాని ప్రభావితునిగ గూడ నొనరించును. అగ్నిదీక్షకొరకు కావలసిన గురువు తనయందు తగినంత

నిలుపుకొని యుండిన తపోపుంజమున ధనికుడై యుండవలెను, ధనము గలవారే, దానము చేయగల్గును. తనవద్దలేనిదాని నింకొకరి కెట్లీయగలడు. తాను స్వయముగా తపమొనర్చి ప్రాణశక్తిని తనయందు సంచయము చేసికొని తనలోపల నగ్నిని ప్రజ్వలితముగా నుంచు కొన్నవాడే, యగ్నినిగాని ఇచ్చి భువః భూమికయందు దీక్షనీయగల్గును.

తృతీయ భూమిక - బ్రహ్మదీక్షః

మూడవభూమిక స్వః, దీనినే బ్రహ్మదీక్షయందురు. పాలు పొంగి చల్లారినట్లు అందు మజ్జిగ తోడుబెట్టిన పెరుగుగా మారినట్లు మంత్రముద్వారా దృష్టికోణ పరిమార్జనము జరిగి సాధకుడు తన ప్రాపంచిక జీవనమునకు ప్రసన్నతలనోత ప్రోతముచేసి అగ్నిద్వారా తన కుసంస్కారములను, పాపములను పొరపాట్లను, కషాయములను, దౌర్బల్యములను దహనముచేసి తన పిండమును వదలి బంధముక్తుడై తపస్సుయొక్క ఊష్మ ద్వారా అంతఃకరణను ఉడికించి, పక్వముచేసి, బ్రహ్మీభూతము చేయును. పాలుమరిగి, మరిగి మీగడయైనట్లు అప్పుడతని విలువ మాధుర్యము లెక్కకుమించిపెరిగిపోతాయి.

మొదటది జ్ఞానభూమి, రెండవది శక్తిభూమి, మూడవది బ్రహ్మభూమి, క్రమశః ఒక్కొక్కదానిని, అధిగమించడం జరుగుతుంది. క్రిందరెండు కక్షలనుదాటి సాధకుడీపుడు మూడవకక్షయందు ప్రవేశించినపుడు సద్గురువు నొద్ద బ్రహ్మదీక్షచేకొనదగును. ఇది పరావాణి ద్వారా జరుగును. వైఖరీవాణి ద్వారా నోటితో శబ్దోచ్చారణచేసి జ్ఞానమీయబడును. మధ్యమా పశ్యంతీవాణులద్వారాశిష్యునిప్రాణమయ మనోమయకోశము లందు అగ్ని సంస్కారము చేయబడును. పరావాణిద్వారా ఆత్మసందేశమింకొక యత్మకు వినిపించును నోటిమాటను చెవివినును. మనసులోని మాటలను శ్రోత్రములు వినును హృదయ మందలి వాటిని హృదయమే వినగల్గును. ఆత్మయొక్కవాణి నాత్మయేవినవలెను. జిహ్వ వైఖరీవాణిని పల్కును, మనసు మధ్యమవాణి నందించును. హృదయమందలి వాణిపశ్యంతియని పిలువబడును. ఆత్మ పరావాణిని పలుకును. ఆత్మయొక్క అంతరంగ క్షేత్రమునుండి అనాహతధ్వని యుత్పన్నమగును దానినింకొక యాత్మమాత్రమే గ్రహింపగల్గును. బ్రహ్మదీక్షయందు జిహ్వ, మనస్సు హృదయము ఇంకొకరితో మాటలాడునావశ్యకతలేదు. ఆత్మయొక్క అంతరంగ క్షేత్రమునుండి వెలువడునా అనాహతధ్వని నింకొకయాత్మ గ్రహించును. అనంతరము ఆ యాత్మ గూడ బ్రహ్మ భూతమగుట నిక్కువము. దధి కలిపిన క్షీరము దధిగా మారుట నిశ్చయము.

బొగ్గుగాని ఎండిన పుల్లగాని అగ్నియందు పడినపుడు తన పూర్వరూపమును కోల్పయి అగ్నిమయమై అగ్నియొక్క గుణమునే సంతరించుకొనును, అగ్నివలెనే ఆ బొగ్గుగానీ పుల్లగాని వేడిని వెలుతురును జ్వలనశక్తిని కలిగియుండును. బ్రహ్మదీక్షచే బ్రహ్మభూతుడైనసాధకుని శరీరము తుచ్ఛమైనను, అంతరంగశక్తి బ్రహ్మభూతమైయుండును. అతడు తనలోపల వెలుపల నలుదిశల బ్రహ్మమునే గనును. విశ్వమందు సర్వత్ర అతడు బ్రహ్మయేబ్రహ్మగ పరిలక్షితుడగును.

గీతయందు కృష్ణభగవానుడు అర్జునునకు దివ్యదృష్టినొసగి తన విరాట్ స్వరూపమును జూపినాడు. అర్థాత్తూ అతడొసగిన జ్ఞానము వలన విశ్వాంతరంగమున దాగియున్నఅదృశ్య

బ్రహ్మశక్తి దర్శనమిచ్చెను. భగవానుడు సర్వవ్యాపకుడు.కాని యతడొకింత నరుడుగా నగుపించుననట్లు అర్థమగుచున్నది. భగవానుడర్జునున కొసగిన దివ్యదృష్టివలన ఈశ్వరశక్తిఎంతటి సూక్ష్మతరమో, పారదర్శకమో వానిదివ్య తత్త్వముల ననుభవించుట సామాన్యులకసంభవము. ఈ దివ్యదృష్టిని పొందుటచేతనే యోగిజను లాత్మయొక్క,బ్రహ్మయొక్క సాక్షాత్కారమును, తమలోపల, వెలుపల గూడ పొందియటుల బ్రాహ్మీ గుణములచేత విచారములచేత,కార్యములచేత నోతప్రోతమై పోవుదురు. యశోద, కౌశల్య,కాకభుశుండుడు ఇట్టి దివ్యదృష్టినొంది, బ్రహ్మ సాక్షాత్కారము నొందిరి. ఈశ్వర దర్శనమని గూడ దీనినందురు. బ్రహ్మదీక్షనుపొందిన శిష్యుడు తనసామీప్యమును, స్థితిని బొగ్గు నిప్పునందు పడి యగ్నిమయమైన విధముగ ననుభవింప జాలును.

ద్విజత్వమునందు మూడు కక్షలుకలవు.(1) బ్రాహ్మణ (2) క్షత్రియ (3) వైశ్య అని వీని పేర్లు మొదటి శక్ష వైశ్యము. వైశ్యమందుద్దేశ్యము సుఖసామగ్రినుపార్జించుట దాని మంత్రము (ఆలోచన) ద్వారా నతడు వ్యవహార జ్ఞానముతో ప్రాపంచిక జీవనమును సుఖమయము, శాంతిపూర్ణము, సుసంపన్నము, సఫలము, చేసికొనగల్గును. దుర్గుణములు, కర్మ, స్వభావములు, కారణముగా లోకులు తమచింత, భయము, దుఃఖము, రోగములు, క్లేశము దారిద్ర్యము మొదలగు వాని పంజాలో చిక్కుకొని పోతున్నారు. ఆలోచనా విధానం సరిగా ఉంటే, దశశూలములనుండి రక్షించుకో గలిగితే నిశ్చయముగా మానవ జీవనము స్వర్గీయానందముతో నోతప్రోతముకాక తప్పదు.

క్షత్రియ తత్త్వమునకు ఆధారము శక్తి శక్తితపము వలన నుత్పన్న మగును. రెండు వస్తువుల రాపిడివలన నగ్ని యుద్భవించును.సానరాతిపై సానబెట్టిన చాకు పదునగును. ఒరిపిడి వలననే విద్యుత్తు ఉత్పత్తియగును చెడుగులతో లోపములతో కుసంస్కారములతో, వికారములతోచేయు సంఘర్షణయే తపసుతపముతో ఆత్మిక శక్తి యుత్పన్నమగును. స్వయముగ చమత్కారీ శక్తికి మరొకపేరేసిద్ధి. అగ్నిదీక్ష వలన తపమా రంభమగును. ఆత్మదానముకొరకు యుద్ధము జరుగును గీతయందు భగవానుడు. అర్జునునకుపదేశించినటుల నిరంతరము యుద్ధము చేయదగును. నిరంతరము యుద్ధము నెవరితో చేయుట ? మహాభారత యుద్ధము కొలది దినములతోనే సమాప్త మాయెను కాని యర్జునుడు నిరంతర మెవరితోపోరాడెను? భగవానుని సంకేతము, అంతరిక శత్రువులతో సంఘర్షణను ప్రారంభింపుమని. ఇదియే యగ్నిదీక్ష యందలి యుపదేశము. అగ్ని దీక్షతో దీక్షితుడైన వ్యక్తియందు క్షత్రియత్వము యొక్క, శౌర్యముయొక్క పురుషార్థముయొక్క పరాక్రమముయొక్క వికాసము గల్గును. అందువలన నతడు యశస్సునకుహక్కు దారుడగును.

మంత్రదీక్షవలన సాధకుడు వ్యవహారకుశలుడగును. తన జీవితమును సుఖశాంతి, ప్రయోగి, సంపన్నలతో నింపుకొన గల్గును. అగ్నిదీక్షవలన నాతని ప్రతిభ, ప్రతిష్ఠ, ఖ్యాతి, ప్రశంస, మమత్వము ప్రకాశించును. ఇతరుల శిర మాతని పాదములచెంత నమ్రమగును. లోకులతనిని నేతగానెంతురు. వానిననుసరించుట, అధిగమించుట, మాన్యత నొందును; ఈ విధముగా ముందుచెప్పబడినరెండు దీక్షలద్వారా వైశ్యుడై తదుపరి బ్రాహ్మణుడగుటకు ముందడగు

వేయును. బ్రహ్మదీక్ష నొందుటవలన నాతనికి దివ్యదృష్టి కలుగును. దానినే నేత్రోన్మీలన మందురు.

శంకరుడు మూడవ కంటినితెరచి కామదేవునిభస్మ మొనరించెను. అర్జునునికి భగవానుడు దివ్య చక్షువులనొసగెను.తన విరాట్ స్వరూపమును జూపెను. యోగులందరి యందును తృతీయనేత్రము తెరచికొని యుండును. అందువలన నితరుల కగుపడనివిషయము లతనికి తెలియును. వానికి కణకణము నందును పరమాత్మని పుణ్యప్రకాశము బహూమూల్యరత్నముల భాతిమిరుమిట్లు గొలుపుచుండును, భక్తమైకేలుకు ప్రతియొక్క శిలయందును స్వర్గీయ దేవదూతలు కనిపించిరి. సామాన్యుని దృష్టి బహుసంకుచితమై యుండును. హాని లాభముల గూర్చి యాతదేడ్చుచు నవ్వుచు నుండును. బ్రహ్మజ్ఞాని దూరమాలోచించును. అతడు వస్తు పరిస్థితిపై,పారదర్శక విచారము సల్పును ప్రతియొక్క పరిస్థితి యందును ప్రభులీల, దయ అనుభవమునకు దెచ్చి కొనును. సర్వదా ప్రసన్నుడైయుండును. విశ్వమానవుని సేవయందే యతని జీవిత మంకితమగును. ఈ విధముగా బ్రహ్మదీక్షయందు దీక్షితుడైనసాధకుడు పరమ భాగవతుడై పరమశక్తి నంతఃకరణ యందు ధరించి దివ్యతత్వముల పరిపూర్ణుడగును. ఈ శ్రేణి యందలి సాధకునే భూసురుడందురు.

కళ్యాణ మందిరమునకు ప్రవేశ ద్వారము :

మూడు దీక్షలతో మూడు వర్ణములందు ప్రవేశము కలుగును. దీక్షయననర్థము విధివద్వ్యవస్థిత కార్యక్రమము. నిశ్చిత శ్రద్ధ నియమానుసారముగా విద్యార్థి కోర్సు పూర్తిచేయక, నియత కక్షయందు కూర్చొనక, దొరికిన పుస్తకమునెల్ల దొరికినపుడు చదువుచు కూడ నిదానముగ జ్ఞానమును పెంపొందించు కొనుచునేయుండును. క్రమశః వానియందు జ్ఞానముత్పన్నమగును. అతడు పట్టభద్రుడు గూడ కావచ్చును. కాని, మార్గమతిదీర్ఘము, కష్టతరము. క్రమశః ఒక్కొక్కతరగతిని దాటుచు ఒక్కొక్క కోర్సును పూర్తిచేయుచు నిర్ధారిత క్రమమున విద్య నభ్యసించిన నధ్యాపకునికి తనకుగూడ సులభము. విద్యార్థి యొకనాడు 5వతరగతి,రేపు 10 వ తరగతి, మరునాడు సంగీతము మరియొకనాడు వైద్యము, చదువుచున్న గుర్తుండుట కష్టము. అధ్యాపకునకును విద్యగరపుట కష్టము. అందువలననే ఋషులు ఆత్మోన్నతికై మూడు భూమికలను నిర్ధారించిరి. ద్విజత్వమును మూడు భాగములుగ విభజించిరి. క్రమముగా నొక్కొక్క తరగతియందును ప్రవేశించి నియమ, ప్రతిబంధ, ఆదేశ, అనుశాసనముల శ్రద్ధాపూర్వకముగ నాచరించిన దానినే దీక్షయందురు.

మూడు కక్షలయందు ఉత్తీర్ణుడగుటకు మూడు తరగతుల శిక్షణ నొందవలెను. ఒకప్పుడు మూడు తరగతులకు నొకే యుపాధ్యాయుడుండవచ్చును. ఒకచో విడి విడిగా, మూడు తరగతులకు ముగురధ్యాపకులుండవచ్చును. ప్రయిమరీ స్కూలు నందుత్తీర్ణుడైన, హైస్కూలులోను తరువాత కాలేజీలోను తరువాత యూనివర్సిటీలోనూ చదివితే యం. ఏ., కాలుగుతాడు.

ఈ మూడు కక్షలయందును నధ్యాపకుల యోగ్యత భిన్నముగా నుండును. ప్రథమ కక్షయందు సద్విచారము, సదాచారమునేర్పడును. వానికొరకు కథలు, ప్రవచనములు,

సత్సంగము, పుస్తకములు ప్రచారము శిక్షణ, సలహాలు, తర్కము మొదలైన సాధనలు చేయింపబడును. అందువలన, మనుష్యునకు విచార భూమిక యందు మార్పు కలిగి దురాలోచనతావున సదాలోచన ఉత్పన్నమగును. దానితో నతడనేక క్లేశము లనుండి శూలముల నుండి రక్షింపబడును. జీవనము సుఖ శాంతులతో గూడియుండును. ఈ ప్రథమకక్షయందలి విద్యార్థి గురువునందు శ్రద్ధ లేనిచో వాని వచనముల యొక్క. ఉపదేశములయొక్క మహత్వము అర్థముగాదు. విశ్వాసము కలుగదు. అవే మాటలను మహాపురుషులచ్చరించిన లోకులు బ్రహ్మరథము పట్టుదురు. సామాన్య తుచ్ఛ జనులుచ్చరించిన ఒక్క మాటనుకూడ చెవినిబెట్టరు. ఇరువురు ఒకేమాట చెప్పినను ఒకరి మాటను పెడచెవినిబెట్టి, ఇంకొకరి మాటను శిరమున దాల్తురు. ఇందు చెప్పుదానియందు వినువానికి గల శ్రద్ధ, ప్రధాన కారణము. ఒకే వ్యక్తికి విశేష శ్రద్ధయున్న, నతని సాధారణ ప్రసంగమే అసాధారణముగా కన్పట్టును. శ్రద్ధయందపరిమిత శక్తియున్నది. ఇది తగినంతగా నున్న వాని జీవితము సాఫల్యము నొందుట నిశ్చయము.

నిత్యం వందలాదిగాకథా ప్రవచనాలూ, వ్యాఖ్యానాలూ జరుగుతూనే ఉన్నాయి. పత్రికలలో, పోస్టర్లద్వారా వివిధ విషయాలు వినబడుతూనే ఉన్నాయి. రేడియో ద్వారా, నిత్యం ఉపదేశములు వినిపింపబడుతూనే ఉన్నాయి. కాని ఎవరూ వానిని చెవితో వినడంలేదు, దానికి కారణం వినేవారికి దానిమీద శ్రద్ధ లేకపోవడం అందువలన ఇట్టి మహత్వపూర్ణ విషయములు నిరర్థకమైపోతున్నాయి. చెప్పేవాడు, వినేవాడు శ్రద్ధాళువులైనపుడు ఉపదేశములు ప్రభావశీలములగుట కద్దు. ఆ శ్రద్ధ ఎంత తీవ్రమైన ఉపదేశమందలి ప్రభావం అంతగా పెరుగుతుంది. ప్రథమ కక్షలో మంత్రదీక్ష వహించినవారు గాయత్రియొక్క సముచిత లాభమును పొందగలరు. దీక్షితుడు, గురువు సందత్యధిక శ్రద్ధగలిగి యుండునని ప్రతిజ్ఞ చేయును. అందులకవసరము గురువును దేవతుల్యునిగా, పరమాత్మకు ప్రతీకగా భావింపవలె. ఇందు విచిత్రమేమియును లేదు. శ్రద్ధ కారణంగా మట్టి, రాయి, పంచధాతువులు మూర్తులుగా తయారు చేయబడి దేవతలుగా మనచేత పూజలందుకొనబడగాలేనిది, జీవించియున్న మనుష్యునందు దైవత్వ మారోపించి తన శ్రద్ధాను సారమీతనిని దేవతగా సన్మానించుటలో దోషమేమున్నది?

శ్రద్ధను ప్రకటించు అవసరము :

ఏకలవ్యుడను భిల్లుడు మట్టితో ద్రోణాచార్యుని ప్రతిమను తయారుచేసి విలువిద్యను నేర్చినాడు, ఆ మట్టి ప్రతిమ భిల్లుని ఎంతటి అస్త్రవిద్యా ప్రవీణునిగా చేసినదనిన అతని బాణములతో కుక్క నోరు కట్టబడుట చూచి ద్రోణాచార్యుని శిష్యులైన పాండవు లీర్ష్య చెందినారు. రామానందస్వామి నిరాకరించినప్పటికిని వదలక, కబీరు అతని శిష్యుడై కూర్చున్నాడు. తనతీవ్రశ్రద్ధతో ఎంతగానో లాభించినాడు. అంతటిలాభమును విధిపూర్వకముగా శిష్యులైనవారు పొందలేదు. రజోధర్మానంతరమొక వీర్యబిందువు గర్భమున ప్రవేశించి గర్భధారణము చేయించుచున్నది. రజోదర్శనము కాని వంధ్య, తన పతి ఎంతటి వీర్యవంతుడై నప్పటికిని గర్భధారణ కయోగ్య యగు చున్నది. శ్రద్ధ యొక విధమైన రజోధర్మము. దానివలన, సాధకుని నియంతఃకరణ యందు సదుపయోగము మేల్కొని పుష్పవంతమై, ఫలవంతమగును. అ

శ్రద్ధాళువునిమనస్సుపై బ్రహ్మయొక్క యుపదేశము సైతము నించుకైన ప్రభావమును చూపలేదు. శ్రద్ధ లేని కారణమున, మహాపురుషుల చెంత నిరంతరము నివసించువారికి సైతము లాభము కలుగుటలేదు.శ్రద్ధ కలిగి యున్నందున నెంతో దూరముననున్న వ్యక్తి కూడ లాభము నొందగలడు. అందువలన ఆరంభ కక్షయందుగల మంత్రదీక్షితుడు, గురువునందు తీవ్ర శ్రద్ధను కలిగియుండవలెను.

ఆలోచనలకు మూర్తివంతమగు రూపము నొసగుటకు, వానిని ప్రకటనరూపమున వ్యవహారములోనికి తేవలసివచ్చును. ఎన్ని ధార్మిక కర్మకాండలు, దానము పుణ్యమువ్రతములు, ఉపవాసములు, హవనములు, పూజనములు, కథలు. కీర్తనములు మొదలైనవి యున్నచో వానిని జరుపుటకు ఆంతరిక శ్రద్ధ వ్యవహారమందు ప్రకటితమై సాధకుని మనసునందు పరిపుష్టి కలుగును. గురువునకు ప్రతిగామంత్ర దీక్షయందు "శ్రద్ధ" షరతుగానుండును. శ్రద్ధలేకున్నను, శిథిలమైనను అట్టి దీక్ష కేవలం చిహ్నదీక్షగా నిలిచిపోవును. శ్రద్ధలేనివానికి గురుదీక్ష వలన నించుకేనియు. ప్రయోజనము కలుగదు. దీక్షాగ్రహణ సమయమందు స్థాపితమైన శ్రద్ధ, కర్మకాండల ద్వారా జాగృతమై యుండుటకై నిత్యము గురుపూజనము చేయుదురు. దీక్షా సమయమున వస్త్రములు, పాత్రలు, పుష్పములు, భోజనము, దక్షిణలద్వారా గురు పూజనము జరుగును. గురు పూర్ణిమనాడు యథాశక్తి గురుచరణములకు శ్రద్ధాంజలి రూపున కానుకల సమర్పించి పూజింపవలెను. ఈ ప్రథ తన అంతరిక శ్రద్ధకు మూర్తిరూపము నిచ్చుటకు పెంచుటకు పరిపుష్టి చేయుటకు, కేవలము ఆలోచనా మాత్రమున కొన్ని భావములు పరిపక్వము కానేరవు. క్రియా, విచారముల సమ్మిశ్రణము వలన నొక సంస్కారముత్పన్నమగును. అది మనోభూమి యందు స్థిరపడి ఆశాజనక పరిణామమును ఉపస్థితము చేయును.

ప్రాచీన కాలమునకు నియమము గలదు. గురువు వద్దకు వెడలునపుడు శిష్యుడు ఏదోయొక కానుకను తీసికొని వెడలెడివాడు. మూల్య మెంతైనను సరే సమిధలను చేతకొని శిష్యుడు గురుసమ్ముఖమునకు పోవుటను సమిత్పాణిగా నందురు. ఈ సమిధలు వానిశ్రద్ధకు ప్రతీకలు శుకదేవులు జనక మహారాజు వద్దకు బ్రహ్మ శిక్షణ నొందుటకు వెళ్లినపుడు జనక మహారాజు మౌనముతో నుండియొక్క శబ్దమును గూడ నుదేశింపలేదు. శుకదేవులు వెనుకకు మరలినాడు.అప్పుడు ఆయనకు గుర్తుకువచ్చినది. తాను సన్యాసియైనను, జనకుడు మహారాజైనను, నేర్చుటకు పోయినపుడేదోయొక వస్తువును కానుకగా కొని పోవలెనని రెండవసారి జనకుని వద్ద కేగినపుడు శుకదేవులు సమిధలను చేతగొని పోయినారు. సమిధలనే శ్రద్ధకు ప్రతీకగా నమ్రతతో సమర్పించినారు, అప్పుడాయన శ్రద్ధ కారణముగా బ్రహ్మ రహస్యము విశదమయ్యెను.

శ్రద్ధ లేకున్న వినెడు వానికిని, చెప్పెడివానికిని శ్రమ సమయము, నిరర్థకమై వ్యర్థమగును. అందువలన శ్రద్ధ శిక్షణతో సమమైనది, శ్రద్ధనుపెంపొందించు కొనుటకు ప్రయత్నము చేయవలయును. శిష్యుడు ఎంతటి చౌకయైన వస్తువు నైనను గురువునకు సమర్పించి తన శ్రద్ధను ప్రకటింపవలెను. ఈ కానుకల నర్పించుట యనునది ఒక విధమగు ఆధ్యాత్మిక

వ్యాయామము అందువలన శ్రద్ధారూపమగు నాయస్త్రముతో పరమాత్మను బంధింపవచ్చును. భగవానుడుగాని, ఇంకొకటిగానీ వశముగానిచో శ్రద్ధయను బ్రహ్మపాశమున వానిని పట్టి సేవకునిగ జేయును. ఈశ్వరుని పరాజితుని చేయగల్గు అణ్వాస్త్రము వంటిది శ్రద్ధ, ఇట్టి మహత్తర దైవీసమ్మోహ నాస్త్రమునుధరించి వెడలుటకు ప్రాథమికా భ్యాసమును గురువువద్దనే చేయవలెను. ఈ యస్త్రముచక్కగా చేతియందమరిన భగవానుని వశమందుంచుకొనుట యనునది ఎడమ చేతియాటయంత సులభమగును.

ప్రారంభ కక్షయందు రసాస్వాదన మొనరించిన సాధకుని మనోభూమి అత్యంత దృఢమై, పరిపక్వమై వాని భౌతికవాదము నందలి తుచ్ఛత ఆధ్యాత్మికవాదమందలి మహత్వము వ్యావహారిక దృష్టియందును,వైజ్ఞానిక దృష్టియందును, దార్శనిక దృష్టియందును, పూర్తి జ్ఞానము కలిగినందున తన మార్గము ఆత్మ కళ్యాణము దెసకు తీసికొని పోవునదియని సంపూర్ణ విశ్వాసము గల్గును. శ్రద్ధ పరిపక్వమైనంతనే నిష్ఠారూపమున పరిణతి నొందును. ఆంతరంగికముగా బలవంతుడగును. తన లక్ష్యమును పొందుటకైతనయందు ఎంతటి దార్ఢ్యము కలుగుననిన, అతడు ఎంతటి కష్టములనైనను, అవలీలగా సహింప గల్గును. త్యాగము చేయవలసిన యవసరము గల్గిన యట్టి సమయమున విచలితుడుగాడు. ఎప్పుడు మనోభూమి యంతటి పక్వతనొందునో అప్పుడు గురువువలన అగ్ని దీక్షనొంది ఇంకను వేడిమిని పొందును. అందువలన నతని దోషములు భస్మమగును. కీర్తి ప్రకాశించును. తనమనస్సును నగ్నియందు పక్వమై పూర్ణత కలుగును.

తపస్వికి గురుదక్షిణ :

తడిసిన పుల్లలను కేవలం ఎండలో పెడితేసరి, కొంచెం వేడెక్కుతాయి. తరువాత నెమ్మదిగా ఎండుతాయి. చక్కగా ఎండిన తరువాత అగ్నిలో ఉంచితే ఈ సామాన్యమైన పుల్లలు ప్రచండాగ్ని రూపంలో పరిణతి చెందుతాయి. పచ్చికట్టెలను పొయ్యిలోపెడితే అంటిస్తే అంటుకోవు. ప్రథమ కక్షయందు సాధకునిపై కేవలం గురువునెడ శ్రద్ధ యొక్క జవాబు దారీ మాత్రమే. ఆలోచనా విధానము చక్కబడి ప్రత్యక్ష జీవనం చక్కబడుతుంది. ఇదంతా ప్రారంభంలో, ఛాత్రునికి ఉపయోగంగా ఉంటుంది. ప్రారంభంలోనే తీవ్ర సాధనలు ఇస్తే, నూతన సాధకుడు చల్లబడి పోతాడు. తపస్సులోని కాఠిన్యమును చూచి భయపడిపోయి ప్రయత్నమును వదిలివేస్తాడు. రెండవ కక్షయందు ప్రవేశించిన ఛాత్రుడు ఎండిన కట్టె వంటివాడు. అతనికి కఠినమైన సాధనలు అప్పజెప్పినా నవ్వుతూనే చేసుకుపోతాడు.

అగ్నిదీక్ష తీసికొనిన సాధకునకు తపస్సుకొరకు సంయమము, వ్రతములు, నియమములు, త్యాగము మొదలగు సాధనలీయబడును. ప్రాచీనకాలమున ఉద్దాలకుడు, ధౌమ్యుడు, ఆరుణి, ఉపమన్యువు, కచుడు, శిలీముఖుడు, జరత్కారువు, హరిశ్చంద్రుడు, దశరథుడు, నచికేతుడు, శేషుడు, విరోచనుడు, జాబాలి. సుమనసుడు, అంబరీషుడు, దిలీపుడు మొదలుగా గల అనేకులగు శిష్యులు గురువుల ఉపదేశాను సారము అనేక కష్టములను సహించిరి. చెప్పిన పనులనేకము చేసిరి. స్థూల దృష్టిలో ఈ మహాపురుషులతో గూడి గురువుల వ్యవహారము

హృదయ హీనతగా చెప్పబడినది. కాని, నిజమునకు నిందను, చెడును వారి నెత్తిపై వేసికొని శిష్యులను అనంత కాలము ప్రకాశవంతముగ సమర్థులుగ చేసినారు. హరిశ్చంద్రుడట్టి కష్టములబడకున్న, నితరరాజులవలె, విస్మృతిలోబడి కాలగర్భమున గలసి పోయెడివాడు.

అగ్నిదీక్ష నొంది శిష్యుడు గురువునడుగు మాటలు "ఆదేశమీయండి. నేను మీ శిష్యుడనుగా గురుదీక్ష చేసికొని యున్నాను" గురువు గమనిస్తాడు. శిష్యుని మనోభూమి, సామర్థ్యము, యోగ్యత, శ్రద్ధ, త్యాగ ప్రవృత్తి ఎంతమాత్రమో అది ఆధారంగా అతని నుండి గురుదక్షిణను కోరుతాడు. ఆ యాచన అతనికొరకు రూపాయలు, పైసలు, ధనము, ఆభరణముల రూపంలో ఉండదు. సద్గురువుసదాపరమత్యాగి, అపరిగ్రహి, కష్టసహిష్ణువు అల్ప సంతోషియై ఉంటాడు. అతడు శిష్యుని వద్ద నుండిగాని కోరితే, అతడు గురువుకానేరడు. ఆ పవిత్ర పదమునకధికారి కానేరడు. అగ్ని దీక్షనిచ్చి, గురువు కోరునది, ఆ శిష్యుడు అధిక దీప్తివంతుడు, దార్ఢ్యము కలవాడు,ఉదారుడు, తపస్వి కావాలని మాత్రమే. ఆ యాచన, అతని యశము సువిస్తారము చేయుటకు మాత్రమే. పుణ్యమును వృద్ధిచేయుటకు మాత్రమే. త్యాగముతో ఆత్మసంతోషము నొసంగుటకు మాత్రమే.

'గురుదక్షిణ కోరండి" అను మాటలలో, శిష్యుడు చెప్పునది "నేను సుదృఢంగా ఉన్నాను ఆత్మిక స్థితిని పరీక్షించండి" అని. స్కూళ్ళలో, కాలేజీలలో పరీక్షలు జరుగుతాయి. ఉత్తీర్ణుడైన యోగ్యుని ప్రతిష్టను, ఉత్తీర్ణుడైనట్టు ఇచ్చిన ప్రమాణ పత్రము ఎన్నోరెట్లు పెద్దజేస్తుంది. పరీక్షలో పాల్గొనకపోతే యోగ్యత నిర్ణయింపబడేదెట్లు? మహత్వము యొక్క పుణ్య ప్రచారము చేయుటకు, అతని గౌరవమును సామాన్యులకు ప్రకటించుటకు, సాధకుని ఆత్మవిశ్వాసమును పెంపొందించుటకు గురువు శిష్యునివద్ద గురుదక్షిణను కోరడం జరుగుతుంది. శిష్యుడా గురుదక్షిణనిచ్చి ధన్యుడు కాగలడు.

ప్రారంభిక శిక్షయందు, మంత్రదీక్షకు శిష్యుడు సామర్థ్యానుసారము గురువును పూజిస్తాడు. శ్రద్ధనుంచుట, గురువు సలహాల ప్రకారం, ఆలోచనా విధానాన్ని సరిచేసుకోవడం, వాని కార్యక్షేత్రముల శిష్యుడు, గురువును గురుదక్షిణ తీసుకోమని కోరడు. గురువు అడగడు. రెండవ కక్షయందు శిష్యుడు అగ్నిదీక్ష చేకొని, గురుదక్షిణ నడుగమని గురువును కోరుతాడు. తనను పరీక్షించమని ప్రార్థిస్తాడు.

గురువు ఇట్టి కృప చేయుటకు సంకల్పించి స్వీకరించి శిష్యుని ప్రతిష్టను మహత్వము, కీర్తిని, ప్రామాణికతను నలు దిశల ప్రసరింపజేస్తాడు. గురుని యాచన, ఎల్లప్పుడును అందరి కొరకు, పరమ కళ్యాణకారియగుటకు. శిష్యుడు తనకు, సమాజమునకు ఉపయోగించుటకు. ఒకప్పుడు నిర్బల మనోభూమి గల వాడుగూడా ముందుకు పోతాడు. వానివద్ద గురుదక్షిణచాలా స్వల్పంగా అడగబడుతుంది. శిష్యునికి నవ్వువస్తుంది గూడా ! ఏదో ఒక పండు, కూర, మిఠాయి వదలిపెట్టమని అడగడంలో పెద్ద మహత్వం ఉండదు. కాని శిష్యుని మనస్సు తేలికవుతుంది. నేను త్యాగం చేశాను. ఆదేశాన్ని పాలించాను. గురుదక్షిణ నీయగలిగినాను అని సంతోషిస్తాడు. బుద్ధిశాలియైన గురువు శిష్యుని మనోభూమినిబట్టి, ఆంతరిక స్థితినిబట్టి వానిని తపింపజేస్తాడు.

బ్రహ్మదీక్షకు దక్షిణ - ఆత్మదానము :

క్రమశః దీక్షయొక్క మహత్యం పెరుగుతుంది. తోడుగా విలువగూడా పెరుగుతుంది. వస్తువు పెద్దదైన కొద్దీ విలువగూడా పెరుగుతుంది. ఇనుప వస్తువులు చౌకగా మామూలు దుకాణాలలోనే దొరుకుతాయి. అదే బంగారు నగలు కొనాలంటే పెద్ద దుకాణాలకు పోవాలి. ఖరీదుచాలా హెచ్చుగా ఉంటుంది. బ్రహ్మదీక్ష యందు ఆలోచనాశక్తితో గానీ, ప్రాణశక్తితోగానీ పని జరుగదు. ఒక ఆత్మ, మరొక ఆత్మతో పరావాణిలో సంభాషిస్తుంది. ఆత్మయొక్క పరిభాషనే, పరావాణిగా పిలుస్తారు. వైఖరీవాణిని చెవులు వింటే, మధ్యమావాణిని మనసు వింటుంది. పశ్యంతీవాణిని హృదయమే వినగలదు. పరావాణిద్వారా ఆత్మలు సంభాషించుకుంటాయి. ఇతర వాణులను ఆత్మ గ్రహింపదు. చీమలభాషలను మనుష్యులు విననట్లే, మనుష్యులభాషను చీమలు వినలేవు. అదే విధంగా వ్యాఖ్యానములు ఆత్మవరకూ పోలేవు. ఉపనిషత్తులలో ఈ విషయం స్పష్టం చేయబడింది. ఈ ఆత్మ ప్రవచనముల వలన లభింపదు. ఈ ఆత్మ బలహీనులకు లభింపదు అని. దానికి కారణం, ఈ విషయములు, ఆత్మ వద్దకే పోజాలనపుడు ఆత్మ గ్రహించడం అన్న ప్రశ్న ఉదయించదు. బురదలో చిక్కుకున్న ఏనుగును, ఇంకొక ఏనుగు బయటకు లాగుతుంది. వరదలో కొట్టుకుపోయేవాడిని ఈత వచ్చినవాడు మాత్రమే రక్షించ గలుగుతాడు. రాజు, మరొక రాజుకు సహాయం చేయడం కద్దు. ఒక ఆత్మయందు బ్రహ్మజ్ఞానమును జాగృతము చేయుట, దానిని వశపరచుకొని బ్రహ్మపరాయణునిగ నొనర్పగలుగుట మరొక బ్రహ్మతత్వమందోత ప్రోతమైన ఆత్మకే చెల్లును. స్వయముగ, నగ్నిని ధరించియున్నపుడే ఇంకొకరికి ప్రకాశమును, వేడిని అందీయగలుగును. అగ్ని యొక్క చిత్రము ఆకర్షణీయముగా కనిపించవచ్చునేమోగాని ఉపయోగింపదు.

కొందరు సాధు, మహాత్ముల వేషమును ధరింపవచ్చునేగాని వారియందు బ్రహ్మతేజమను అగ్ని యుండక పోవచ్చును. ఎవనియందు సాధుత్వమున్న నతడు మహాత్ముడు. ఎవనియందు బ్రహ్మజ్ఞానమున్న నతడు బ్రాహ్మణుడు. ఎవరు రోగములు రాకుండ కాపాడుకొనగలుగుదురో, వారు బైరాగులు (విరాగులు). ఎవరు స్వాధ్యాయమందున, మననమందున లీనమగుదురో, వారు మునులు, ఎవని యందు అహంకార, మోహమమతల త్యాగము సులభమో, అతడు సన్యాసి. ఎవరు తపమునందు ప్రవృత్తి నొందుదురో, వారు తపస్వులు. ఎవరెట్టివారనునది గుణ కర్మలచేత నిర్ణయింపవలెనుగాని, ఎట్టిదైనను వేషమును వేయనవసరములేదు. ఎట్టి ప్రదర్శన లేకనే సాదా సీదా వేషముతో ఆత్మకళ్యాణము నొనర్చు కొనగలిగినపుడు వ్యర్థముగా నితరులకు జూపుటకు ప్రదర్శనలు, వేష భూషణలు ఎందులకు? సాదా వస్త్రములతో సాదా వేషముతో, సాదా జీవనమును సాగించుచూ మహత్తరమైన ఆత్మికసాధన జరుపవీలుపడగా అసాధారణ వేషము, అస్థిర కార్యక్రమము ఎందుకు : పురాణ కాలము నాటి పరిస్థితులిప్పుడు లేవు. నేటి పరిస్థితులలో సాదా జీవనము తోనే ఆత్మిక వికాసము అధికముగా సంభవము.

బ్రహ్మ దృష్టియొక్క సంప్రాప్తి బ్రహ్మసమాధి సర్వత్ర అందరియందును ఈశ్వరుని జూడనగును. తనలోని తేజోపుంజము యొక్క ఉజ్జ్వల సాక్షాత్కారముగలిగి తన కోర్కెలు,

ఆకాంక్షలు దివ్య దైవీ ఆశయములతో నోత ప్రోతమైనపుడు గలిగిన స్థితియే బ్రాహ్మీస్థితి పూర్వయోగులయందు ఆకాశతత్వము ప్రధానముగా నుండెడిది. దీర్ఘకాలము ప్రాణమును నిరోధించి, బ్రహ్మాండము నందు ఏకత్రిత మొనరించి శరీరమును నిశ్చేష్ట మొనరించుట సమాధిగా పిలువబడేది. ధ్యానసమయమున సంపూర్ణ తన్మయత కలుగుట, శరీరమును మరచుట, యోగములందు సమాధిగా పిలువబడేడిది. ఆ యుగములయందు వాయువు, అగ్ని ప్రధాన తత్వములుగా నుండెడివి. నేటి యుగమునందు జలము, పృధ్వి ప్రధాన తత్వములగుట కారణముగా బ్రాహ్మీస్థితినే సమాధిగా పిలుతురు. ఈ యుగము యొక్క సర్వశ్రేష్ఠ శాస్త్రమగు భగవద్గీత లోని రెండవ అధ్యాయము నందు ఈ బ్రహ్మసమాధి యొక్క విస్తృత వర్ణన, శిక్షణ, విధి ఈయబడినది. ఆ స్థితిని సంప్రాప్తింప చేసికొనినవారు బ్రహ్మసమాధి నిష్ఠులని పిలువదగును.

నేడుగూడ కొందరు నేలలో గోయి త్రవ్వి అందు ప్రవేశించి గోయి పూడ్పించి ప్రదర్శనచేసి అది సమాధి స్థితియని చాటుకొందురు. అట్టి బాల్యక్రీడ అత్యంత పరిహాసాస్పదము. అది మనస్సునందలి చాంచల్యముపై నియంత్రణ పొందు మానసిక సాధన యొక్క చమత్కారము మాత్రమే. అన్యథా పొడవు, వెడల్పు గల గోతిలో ఎవరైనను దీర్ఘకాలము సుఖముగనుండ గల్గుదురా? రాత్రంతా లోకులు మెత్తని పరుపుమీద నోరుమూసికొని పడుకుంటారు. రజాయి లోపలనున్న, కొద్దిపాటిగాలి తేలికగా పది, పదిహేను రోజులు పని గడుపుతుంది. భూమిలో స్వయంగా, గాలి నిలవ ఉంటుంది. గుహలలో నివశించుట అభ్యసించినవారు తేలికగా నేలలో గోయితీసి సమాధి ప్రదర్శన చేయగలరు. అట్టి క్రీడలయందాసక్తి చూపుట అనావశ్యకము.

పరావాణీ ద్వారా అంతరంగ ప్రేరణ :

ఆత్మయందు బ్రహ్మతత్వము యొక్క ప్రవేశము జరుగుటయందు, ఆత్మద్వారా వచ్చిన బ్రహ్మ సంస్కారములు, గొప్పగా పనిచేయును. సర్పము ఏ జంతువునైనా కాటువేసి నపుడు, తిల ప్రమాణమైన విషమును వదులుతుంది. ఆ కొద్ది విషమే కాటుపడిన ప్రాణి శరీరమంతటా నిదానంగా వ్యాపిస్తుంది. అంతిమ పరిణామముగా మృత్యువు సంభ విస్తుంది. బ్రహ్మదీక్షగూడ ఆధ్యాత్మిక "సర్పదంశనము". ఒకదాని విషము ఇంకొకదాని లోనికి ఎక్కుతుంది. ఒకే నిప్పురవ్వ గడ్డి మేటిని మొత్తాన్ని అగ్నిగా మారుస్తుంది. చక్కగా నొనరింపబడిన దీక్షాసంస్కారము వెన్వెంటనే వ్యాప్తి చెందుతుంది. సత్వర వికాసం కలుగుతుంది. బ్రహ్మజ్ఞానమునకు సంబంధించిన పుస్తకములు చదువుతూ ఆధ్యాత్మిక ప్రచనములను వింటుండడం వల్ల మనోభూమి సారవంతమవుతుంది. కాని, విత్తనాలు చల్లకపోతే మొలకెత్తడం జరగదు. నీరు పోయకపోతే శీతలఛాయను మధుర ఫలములను ఇచ్చు వృక్షములు పెరుగవు. స్వాధ్యాయము, సత్సంగముకాక ఆత్మకళ్యాణమునకు సాధన గూడ అవసరమే. సాధన వలన జడములందు, సజీవ ప్రేరణ కలిగి చాలా సుగమమైన సువిధాపూర్వమైన వికాసం కలుగుతుంది.

బ్రాహ్మీస్థితి గల్గిన సాధకుడు తనయందును వెలుపలను బ్రహ్మ యొక్క పుణ్య ప్రకాశమును ప్రత్యక్షముగా ననుభవించును. దానివలన నతడు బ్రహ్మవీధిలో నాటలాడుచు బ్రహ్మమనెడు అమృత సింధువునందు సదానందమగ్నుడై యుండును. ఈ దిశలో పయనించిన

యాతడు జీవన్ముక్తుడు కాగల్గును. అనుభవింపవలసిన ప్రారబ్ధము ననుసరించి అవశ్యమైన కర్మల నాచరించుచు జీవితము నాడుచు పాడుచు గడుపును. కాలము పూర్తియైనంతనే పరిపూర్ణశాంతితో పూర్ణబ్రాహ్మీ స్థితినొంది ఐహిక లీలను పరిసమాప్తి జేయును. తిరిగి యతడు బంధముల చిక్కుకొనడు. ప్రారబ్ధమును పూర్తిచేయుదనుకనే శరీరమున ధరించియుండును. సామాన్యులవలె జీవితమును గడుపుచుండును, గాని యాతని యాత్మికస్థితి యున్నతముగ నుండును. మనకు తెలిసినంతవరకు అట్టి అనేకులగు ఋషి, రాజర్షి మహర్షి గణములు, పైకిసాధారణ రీతిని జీవనము గడుపుచున్నను నాంతరికముగ వారలు సత్యయుగమందలి శ్రేష్ఠులగు ఋషులకూ తీసిపోరు. యుగ ప్రభావమున నేడు చమత్కారముల యుగముకానున్నను ఆత్మోన్నతియందు, ఎట్టియుగ సంబంధ బాధయు కలుగనేరదు. పూర్వకాలమున ఎట్టి మహాత్ములు గలరో నేడును నట్టి మహాత్ములు పెక్కురు గలరు. ఆ సమయమందలి యోగులు తేలికగా గుర్తుపట్టతగి యుండెడివారు. నేడు అట్టి యోగులను గుర్తించుట కష్టము. ఇట్టి కష్టసమయమందును ఆత్మ వికాసమునకు మార్గమెల్లప్పుడును పూర్వమువలె తెరచియే యున్నది.

బ్రహ్మదీక్ష కధికారియగు శిష్యుడు గురువునకు ఆత్మ సమర్పణ మొనరించుటకు ప్రథమ భూమిక, గురువునకు ఆత్మ సమర్పణ మొనరించుకొనుట. గురువు సమర్పించిన సర్వమును తాకట్టుగా స్వీకరించి తిరిగి శిష్యునకిచ్చి వేసి, ఆ వస్తువుల నన్నిటిని గురువునకు తెలియజేసి యుపయోగింపుమని యాదేశించును. ఈ సమర్పణ వలన ప్రత్యక్షముగ నెట్టి విశేషమును కనిపించదు. కారణము, బ్రహ్మజ్ఞానియగు గురువు అపరిగ్రహియైనందున సమర్పణ యొనరించుట ఎట్లు? ఇతర వ్యవస్థ, వ్యావహారికత దృష్టితోగూడి, సమర్పించిన సర్వమును వాని సంరక్షణలో భద్రముగ నుండును, ఆత్మిక దృష్టిలో ఈ ఆత్మదానము యొక్క మూల్యమెంత గొప్పదనిన దానిని తులతూచుటకు ఎంతటి ఇతర త్యాగమును పుణ్యమును సరిపోవదు.

రెండు మూడు రూపాయల దానం చేసినప్పుడు మనుష్యునికి ఎంతో ఆత్మ సంతోషము, పుణ్యము కలిగినపుడు శరీరమునే ధానమొనర్చుటలో గల పుణ్యమును, నాత్మ సంతోషము అను మాటల మహత్వము యదార్థమును గ్రహింపవచ్చును. ఆత్మదానమునకు మించిన దానమీ విశ్వమందలి ప్రాణికోటి నంతటిని విచారించి చూచినను నగుపింపదు. ఈ విశ్వ బ్రహ్మాండమందు దానికిసాటి వేరొకటిలేదు. నిత్యము పావుమణుగు బంగారమును దానమిచ్చిన కర్ణుడు దానవీరుడుగ ప్రసిద్ధుడైనపుడు, తన సర్వస్వమును దానమొనర్చిన వెనుక నతనివద్ద ఇంకేమి గలదు? అంతకుమించిన దానము వేరేమి కలదు?

ఆత్మదానము,మనోవైజ్ఞానిక దృష్టిలో నొక మహత్కార్యము. తన సర్వస్వమును, గురువునకు, అంతమున పరమాత్మకును సమర్పించి వారి యాదేశాను సారము నౌకరువలె నుపయోగించును వాని స్వార్థ, మోహ, అహంకార, మాన, మదమత్సర, క్రోధములను సమాప్తి జేసికొనినపుడు అతనివద్ద మిగిలిన దేమి? దేనిని గూర్చి యహంకరించును? ఆర్జించిన

వస్తువులెల్లను గురువువో, పరమాత్మవోయైనపుడు స్వార్థమెట్లు గల్గును? మనము నొకర్లతో సమానమైనపుడు హాని, లాభముల యందలి శోక - సంతోషము లెట్లు గల్గును. ఈరీతి నాత్మ దానమున వస్తుతః అహంకారము దానమీయబడినది. వస్తువులకు ప్రతిగా "నాది", యను భావన లేకపోయిన గురువుయొక్క పరమాత్మ యొక్క భావన ప్రబలమగును, అట్టిభావనాపరివర్తనము అనునది యొక్క అసాధారణ రహస్యమయ ప్రక్రియ. దానిద్వారా సాధకుడు సహజముగనే బంధ విముక్తుడగును. అహంకారము కారణముగ నతనిపై ననేకసంస్కారములు వచ్చినపుడు వానిలో నొక్కటిగూడ నతనిపై నిలువదు. చిన్నపిల్లవాడు తనపై నెట్టి బాధ్యతను వేసికొనక బాధ్యత నంతటిని తన తల్లిదండ్రులపై వదలినట్లు ఆత్మదాన మొనగిన వాని బాధ్యత గూడ మరొక యున్నత శక్తిపైబడును.

బ్రహ్మ దీక్షయందు శిష్యుడు గురువున కాత్మదాన మొనరించును. మంత్రదీక్షలో గురుపూజనము జరుగును. అగ్ని దీక్షలో గురుదక్షిణ ఇవ్వవలసి ఉంటుంది. బ్రహ్మదీక్షలో ఆత్మసమర్పణ చేయవలసి ఉంటుంది. రాముని రాజ్యమున కధికారిగాదలచి భరతుడు రాజకార్యములను నిర్వహించేవాడు. ఆదే విధంగా ఆత్మను దానమొనర్చువాడు తన వస్తువుల నన్నింటిని సమర్పణచేసి వాని వ్యవస్థాపక రూపమున నతడుచేయు చుండును.

నేటి కాలమందలి ఇబ్బందులు :

నేడు వ్యాపక రూపమున అనైతికత వ్యాపించియున్నది. స్వార్థము, ధూర్తత్వము ప్రబలమై యున్నవి. సత్యము సత్పాత్ర తయనునని యరుదుగ నున్నవి. తీవ్రోత్కంఠగల శిష్యులు లేరు. సత్య ప్రదర్శన యొక్క యోగ్యత గల్గిన చరిత్రవంతులు, తపస్వులు, దూరదర్శనులు, అనుభవజ్ఞులైన గురువులు లేరు. ఇట్టి దశయందు గురు శిష్య సంబంధముయొక్క మహత్వ పూర్ణావశ్యకత పూర్తియగుట కష్టము. శిష్యుడు కోరుకొనునది నేను ఎట్టి కష్టమును పడక గురువు దొరికిన వానియడ వినమ్రత కలిగిన అతడు ప్రసన్నుడై అన్నింటిని అతడే చూచుకొన గలడు అని. ఇదే గురువు ఆలోచన "శిష్యులను దొంగలను చేసి వారివలన ఆర్థిక లాభం పొందాలి. వాని శ్రద్ధను ధేనువును చేసి పాలు పితుక్కోవాలి" అని. ఇట్టిజోడీ లోభి గురువు, పరమలోభి శిష్యుడు, వీరికి నరకమేగతి. ఇట్టి వారధికమైనందున నీ మహత్తర సంబంధము శిథిలమై పోయినది. ఈ నాడు గురువును కుదుర్చుకొనుట యనునది అనవసర జంజాటముగా భావింపబడుచున్నది. ఎక్కడ ఇరుపక్షముల సంబంధము కలువుత కంటబడుటలేదు. అయినప్పటికి, నేటి విషమ పరిస్థితి ఎంత ఘోరంగా, నిరాశాజనకంగా ఉన్నప్పటికీ భారతీయ ధర్మమునకు మూలాధార శిలవంటి మహత్వ సంఘటనను తక్కువ చేయరాదు.

గాయత్రి ద్వారా ఆత్మిక వికాసము యొక్క మూడు కక్షలను దాటవలెను. సర్వ సాధారణముగా జ్ఞానము కొరకు గాయత్రీ మహావిజ్ఞానమందలి మూడు భాగముల యందును వీలైనంత ఎక్కువ జ్ఞానము నందించుటకు తగినంత ప్రయత్నము చేయబడినది. ఈ పుస్తకములయందు ఎట్టి శిక్షణ ప్రాపుపడియున్న దనిన దానివలన దృష్టికోణము యొక్క పరిమార్జనము మాత్రమేగాక అది మంత్రదీక్షగా గూడ చెప్పవచ్చును. యజ్ఞోపవీతమూ యొక్క

రహస్యము, గాయత్రీ కల్పవృక్ష నిర్ధారణ, గాయత్రీ గీత, గాయత్రీ రామాయణము, గాయత్రీ ఉపనిషత్తు, గాయత్రీ దశభుజములు మొదలగు ప్రకరణములందు చెప్పబడినది. మనము మన ఆలోచనలను, భావనలను, కోరికలను పరిశోధన చేసికొని, ఏ ప్రకారము సుఖమయ జీవితమును గడుపవచ్చునను విషయమే ఈ మూడు భాగములందును, అగ్ని దీక్షలోని ద్వితీయ భూమికలోని శిక్షణగూడ విస్తారముగా నీయబడినది. బ్రహ్మ సంధ్యానుష్ఠానము, ధ్యానము, పాపనాశక తపశ్చర్యలు, ఉద్యాపనము, విశేష సాధనలు, ఉపవాసములు, ప్రాణవిద్య, మనోమయ కోశ సాధన, మంత్ర పునశ్చరణ మొదలగు ప్రకరణములందు శక్తినుత్పన్న మొనర్చజాలు శిక్షణ ఈయబడినది. బ్రహ్మదీక్షా శిక్షణ, గాయత్రీ పంజరము, గ్రంధిభేదనము, విజ్ఞానమయ కోశసాధన, ఆనందమయ కోశసాధనాంతర్గత విషయములు సువిధముగ జెప్పబడినది. అవసర మనుకుంటే ఎక్కడా దొరకని విషయాలు ఇందులో వెదకితే దొరుకుతాయి.

ఉపయుక్త వ్యక్తి దొరకనిచో, నెవరిదోస్వర్గీయులైన పూర్వకాలీన వక్తిదియో, దూరస్థునిదియో ప్రతిభను గురువుగా నెంచి యాత్రనారంబింపవచ్చును. ఒక యావశ్యకత పరంపర యొక్క లోపము కలుగరాదు. అందువలన ఒకానొక సాధనా శ్రేణికి, సత్పాత్రునివలన మాత్రమేపని జరుగుతుంది. గురువునకుపక్షపాతము, అహంకారము ఉండరాదు. సచ్ఛీలము అవసరము. ఇట్టి యోగ్యత లెవనివద్దనున్న అతడు కార్యనిర్వాహక గురువుగా పనికివచ్చును. అతనికి శక్తి దానమునిచ్చి పథప్రదర్శనముచేయు శక్తి లేకున్నను ఆతడు తన శ్రద్ధను పెంచుకొనుట యందు జోడీవలె సహయోగము నవశ్యముగ నిచ్చును. "నిగురువు" గానుండుటకన్న నిట్టి మధ్యమశ్రేణి పథప్రదర్శకుని కలిగియుండుట మంచిది. గోధుమలు దొరకనపుడు జొన్నలు సజ్జలు తినియైన బ్రతకవచ్చును. యజ్ఞోపవీత ధారణకు, గురుదీక్షకు ప్రతియొక్కరికిన ద్విజుని ఆవశ్యకత గలదు. చిహ్న పూజరూపమువలన అట్టి ఆనవాయితీ నడుచుచున్నను అదిగూడా చక్కదిద్దబడుట అవసరము. ఆ పరంపరను వదలివేసిన కొత్త పద్ధతిని కనిపెట్టుట కష్టము.

గాయత్రి ద్వారా ఆత్మోన్నతి జరుగుటే నిశ్చయము. మానవుని అంతఃక్షేత్ర సంశోధనము, పరిమార్జనము, సంతులనము, వికాసము మొదలగు వానికొరకు గాయత్రిని మించి ఏ ఇతర సాధనమును భారతీయ ధర్మశాస్త్రములయందు లేదు. కాలముతో నిమిత్తము లేక అసంఖ్యాలైన వ్యక్తుల అనుభవములతో సదా క్రిందుమీదగుచు నడచుచునే యున్నది. మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తము అహంకారము, అంతఃకరణ చతుష్టయముల, గాయత్రిద్వారా శ్రద్ధను చేకొను వ్యక్తికొరకు ప్రాపంచిక జీవనమందు అన్నివైపుల, అన్నివిధముల సాఫల్యద్వారములు తెరచి యున్నవి. ఉత్తమ, స్వభావము, మంచి అలవాట్లు, ఆరోగ్యవంతమైన మస్తిష్కము, దూరదృష్టి, ప్రపుల్లమనసు, ఉచ్ఛశీలము, కర్తవ్యనిష్ఠ సత్ప్రవృత్తి కలుగ జేసిన తరువాత గాయత్రీ సాధకునికొరకు ప్రపంచమందు ఎట్టి దుఃఖమును కలుగదు. వానికి సామాన్య పరిస్థితులయందుగూడ సుఖము కలుగును.

కాని, గాయత్రి యొక్క ఈ లాభము కేవలము, 24 అక్షరముల మంత్ర మాత్రమున ఉపలబ్ధి కలుగదు. ఒక చేతితో చప్పట్లు చరచుట వీలుపడదు. ఒక చక్రముతో బండి నడువదు.

ఒక రెక్కతో పక్షి ఎగురజాలదు. ఆ విధముగనే ఒంటరిగ గాయత్రీ సాధన చేయుట సంపూర్ణముగాదు. అందలి రెండవ భాగము గురువు యొక్క పథ ప్రదర్శనము. గాయత్రి గురుమంత్రము. ఈ మహాశక్తి యొక్క కీలితమగు తాళపు చెవి అనుభవజ్ఞుడైన, సుయోగ్యుడైన, గురువుయొక్క పథ ప్రదర్శనము నందిమిడి యున్నది. ఎప్పుడు సాధకునకుఉభయపక్షీయ సాధన, గాయత్రీ మాతయొక్క, గురువను పితయొక్క, ఛత్రచ్ఛాయ దొరికినపుడు ఆశాజనకమగు సాఫల్యము కరతలామలకమగుట నిశ్చయము.